

# ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: TU FUENTE DE ENERGÍA

LAUREN  
ROXBURGH

Con prólogo de  
Emmy Rossum

Cómo activar  
tu *core*, fortalecer  
el cuerpo, liberar  
el estrés y  
relinear  
tu vida



 SIRIO



La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: THE POWER SOURCE

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2019 de Lauren Roxburgh

© de la fotografía de portada

Annie Mclwain

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

[sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-18531-53-8

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en [www.editorialsirio.com/newsletter](http://www.editorialsirio.com/newsletter)

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.*

*Dirjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

# Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[Entrégate a la gracia y a la fuerza](#)

[¿Por qué el suelo pélvico?](#)

[Un rápido mensaje a vosotras, madres: la recuperación del suelo pélvico tras el embarazo y el parto](#)

[Qué podemos esperar](#)

[Todo empieza con el suelo pélvico](#)

[La conexión del suelo pélvico](#)

[El suelo pélvico y la salud holística](#)

[El suelo pélvico y la fuerza vital](#)

[Utilizar los centros de poder](#)

[El suelo pélvico y el estrés](#)

[El interruptor del estrés](#)

[Evolucionar](#)

[Cómo funciona todo esto](#)

[Ámate un poquito más](#)

[Los desequilibrios de los centros de poder](#)

[Conoce tu cuerpo](#)

[La salud holística](#)

[La conexión con los chakras](#)

[La conexión con la raíz](#)

[El estrés](#)

[La medicina del movimiento y el trabajo respiratorio](#)

[Sanación y reequilibrio](#)

[La visualización](#)

[Activa tus superpoderes](#)

[Alimentos que curan](#)

[Todo combinado](#)

[El centro de poder del suelo pélvico: el superpoder del despertar](#)

[El desequilibrio del suelo pélvico en la práctica](#)

[Conoce tu suelo pélvico](#)

[Las caderas](#)

[El suelo pélvico y la salud holística](#)

[El chakra raíz](#)

[El suelo pélvico y el estrés](#)

[Medicina del movimiento para el suelo pélvico](#)

[Sentada en tu espacio sagrado](#)

[Extensión y flexión sentada](#)

[Círculos con la columna erguida](#)

[Extensión de los músculos isquiotibiales](#)

[Apertura de piernas \(split\) lateral con rotaciones](#)  
[Apertura lateral con una sola pierna y flexión lateral del tronco](#)  
[Descarga de la cadera](#)  
[Masaje de la zona lumbar](#)  
[Sentadilla profunda](#)  
[Siéntate sobre los talones](#)  
[Oxigena tu suelo pélvico](#)  
[Sana y equilibra tu suelo pélvico](#)  
[Permanece en contacto con la madre naturaleza](#)  
[Baño de bosque](#)  
[Conecta con los ciclos de la tierra](#)  
[Cocina consciente](#)  
[Elige lo que introduces en tu vida](#)  
[Mantra y visualización para el suelo pélvico](#)  
[Activa tu superpoder del despertar a través del suelo pélvico](#)  
[Nutre tu suelo pélvico](#)  
[Plantas indicadas para el suelo pélvico: la salvia](#)  
[Vitaminas y minerales para el suelo pélvico](#)  
[El centro de poder del core profundo: el superpoder de la sensualidad](#)  
[El desequilibrio del core profundo en la práctica](#)  
[Conoce tu core profundo](#)  
[El core profundo y la salud holística](#)  
[El chakra del sacro](#)  
[El core profundo y el suelo pélvico](#)  
[El core profundo y el estrés](#)  
[Medicina del movimiento para el core profundo](#)  
[Respiración abdominal con control y relajación](#)  
[Fusión del abdomen medio con torsión](#)  
[Masaje para deshincharse](#)  
[Masaje del psoas](#)  
[Rodar sobre el sacro](#)  
[Ejercicio respiratorio para eliminar toxinas del core profundo](#)  
[Sana y equilibra tu core profundo](#)  
[Dedica un momento](#)  
[Sé consciente de tu ritmo circadiano](#)  
[Aprende a fluir](#)  
[No te sientas incómoda dándote placer](#)  
[Mantra y visualización para el core profundo](#)  
[Activa tu superpoder de la sensualidad a través del core profundo](#)  
[Nutre tu core profundo](#)  
[Plantas indicadas para el core profundo](#)  
[Minerales para el core profundo: magnesio](#)  
[El centro de poder del core superior: el superpoder de la confianza en ti misma](#)  
[El desequilibrio del core superior en la práctica](#)  
[Conoce tu core superior](#)  
[El core superior y la salud holística](#)  
[El chakra del plexo solar](#)  
[El core superior y el suelo pélvico](#)

[El core superior y el estrés](#)

[Medicina del movimiento para el core superior](#)

[Masaje del diafragma](#)

[Extensión de la zona media alta de la espalda](#)

[Rodar sobre el balón en la zona alta de la espalda](#)

[Respiración costal](#)

[Postura de entrega en extensión](#)

[Oxigena el core superior](#)

[Sana y equilibra tu core superior](#)

[Ve a clase de defensa personal](#)

[Reclama más espacio](#)

[Absorbe algo de vitamina D](#)

[Ríete a carcajadas](#)

[Canta y baila](#)

[Mantra y visualización para el core superior](#)

[Activa tu superpoder de la confianza en ti misma a través del core superior](#)

[Nutre tu core superior](#)

[Plantas indicadas para el core superior](#)

[Vitaminas para el core superior: vitamina D](#)

[El centro de poder del corazón y los hombros: desbloquea tu superpoder del amor](#)

[El desequilibrio del corazón y los hombros en la práctica](#)

[Conoce tu corazón y tus hombros](#)

[El sistema linfático](#)

[El corazón, los hombros y la salud holística](#)

[El chakra del corazón](#)

[La conexión corazón, hombros y suelo pélvico](#)

[La conexión del estrés con los hombros y el corazón](#)

[Medicina del movimiento para el corazón y los hombros](#)

[Date un abrazo](#)

[Rodar sobre el hombro frontalmente](#)

[Alineación del manguito rotador](#)

[Brazo en posición ala de avión](#)

[Desbloqueo del corazón con el estiramiento del cisne](#)

[Arco de apertura del corazón](#)

[Masaje pectoral con balanceo](#)

[Respiración para el corazón](#)

[Sana y equilibra tu corazón y tus hombros](#)

[Toma una dosis de aire fresco](#)

[Convierte el perdón en una práctica...](#)

[... y también pasa a un estado de gratitud](#)

[Aprende a amar incondicionalmente: empieza por ti](#)

[Crea a la pareja de tus sueños](#)

[Mantra y visualización para los hombros](#)

[Activa tu superpoder del amor a través del corazón y de los hombros](#)

[Nutre tu corazón y tus hombros](#)

[Plantas para el corazón y los hombros: gardenia](#)

[Minerales para el corazón y los hombros: chocolate negro](#)

[El centro de poder de la cabeza: el superpoder de la conexión](#)

[El desequilibrio de la cabeza en la práctica](#)

[Conoce tu cabeza](#)

[La cabeza y la salud holística](#)

[Los chakras de la garganta, del tercer ojo y de la coronilla](#)

[La cabeza, la mandíbula y el suelo pélvico](#)

[La cabeza y el estrés](#)

[Medicina del movimiento para la cabeza](#)

[Desbloqueo de la cabeza y del cuello con puente](#)

[Extensión y flexión del cuello](#)

[Torsión de cuello](#)

[Desbloqueo del cuello y de la mandíbula de costado](#)

[Desbloqueo craneosacral](#)

[Desbloqueo del suelo pélvico y de la mandíbula](#)

[Tirones de orejas](#)

[Desbloqueo de los temporales](#)

[Oxigena tu cabeza](#)

[Sana y equilibra tu cabeza](#)

[El ayurveda clásico para purificar y abrir](#)

[Activa tus endorfinas con una canción](#)

[Gua sha](#)

[Mantra y visualización para la cabeza](#)

[Activa tu superpoder de la conexión a través de la cabeza](#)

[Nutre tu cabeza](#)

[Hierbas para la cabeza](#)

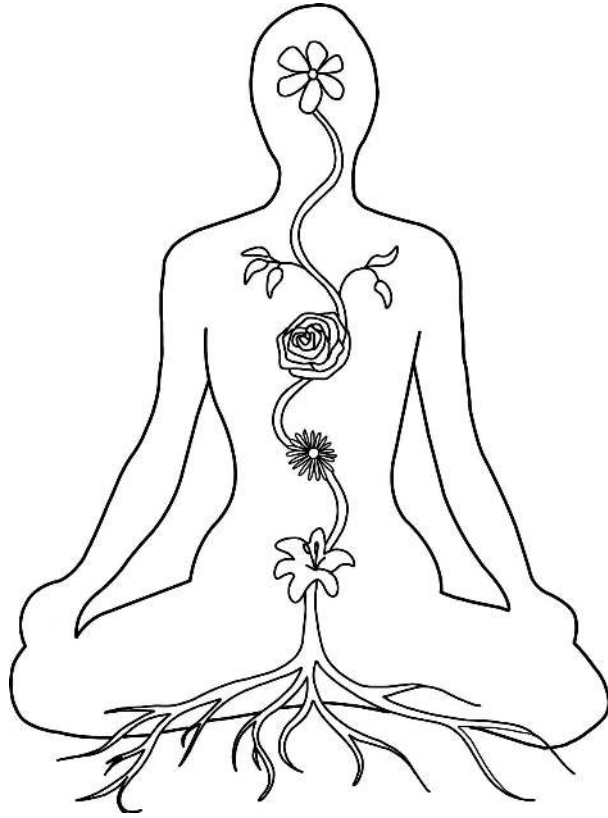
[Vitaminas y minerales para la cabeza](#)

[Conclusión](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre la autora](#)

[Índice temático](#)



*Dedico este libro con amor a mi querido esposo,  
Gus Roxburgh, y a nuestras fuertes y vitales hijas, Cameron y James.*

*... Y a ti, querida lectora, ¡que despiertes tu suelo pélvico,  
tu poder personal y tu amor hacia ti misma y te prepares para la magia!*

# Prólogo

La pasada primavera, sentía que necesitaba un cambio. Durante más de una década, me había estado forzando a hacer ejercicios agotadores, había juzgado mi cuerpo, me había comparado con otras y siempre me sentía insatisfecha. La mayoría de las veces, al finalizar estas intensas sesiones sudoríferas me sentía exhausta, dolorida y decepcionada conmigo misma. Estaba convencida de que solo los ejercicios más competitivos y recomendados para quemar calorías podían ofrecerme los resultados que deseaba. «Para triunfar hay que sufrir», me decía a mí misma. El masaje, el hielo y el ibuprofeno eran lo único que podía contrarrestar mi respuesta corporal a mi ardua rutina. El ciclo era agotador y vivía desconectada de mi cuerpo.

No siempre había sido así. Fui bailarina cuando era adolescente. En aquellos tiempos, me encantaba moverme. Amaba mi cuerpo. Me fascinaba lo que podía hacer, lo fuerte que me sentía mientras me desplazaba por la pista, lo conectada que estaba con mi *core*, \* cómo se estiraban y alargaban mis músculos. Empecé a darme cuenta de que anhelaba volver a moverme de ese modo: realizar movimientos con los que pudiera sentirme mejor, no peor. ¿Cómo podía recuperar aquello?

Busqué a Lauren Roxburgh en Internet. Al principio, la etiqueté como la Chica del Rodillo, \*\* y he de admitir que era escéptica. La idea de trabajar con un rodillo de espuma y una pelota blanda no me parecía especialmente interesante. Me preocupaba que dejar de hacer ejercicio intenso pudiera repercutir en mi cintura. Pero al cabo de una hora de estar con Lauren, sentí curiosidad. Con sus casi 1,82 metros de estatura y su gran sonrisa, es una persona que irradia amabilidad, inteligencia y fuerza. Escucha en la misma medida que habla. Cuando hablamos de movimiento, utilizó palabras como *fascia*, *sistema linfático* y *suelo pélvico*, todos ellos conceptos desconocidos para mí en aquellos tiempos. Pero, por alguna razón, confié en ella inmediatamente.

A través del trabajo corporal bajo su guía, empecé a liberar capas de nudos musculares y a restaurar la circulación sanguínea en zonas de mi cuerpo donde había estancamiento. Cuanto más se relajaban mis mandíbulas, más se tranquilizaba mi mente. A medida que mi sistema linfático despertaba, a través de elegantes movimientos, sesiones de cama elástica y cuidados personales, observaba que se me alisaba la piel. Cuanto más se reducía la tensión de mi diafragma, menos ansiedad

tenía. Al ir deshaciendo los nudos musculares de mis hombros, se estiraban y tonificaban mis brazos, y bajaban mis hombros. Cuando los flexores de mis caderas empezaron a abrirse, las finas piernas de bailarina de las que tan orgullosa estaba de adolescente volvieron a aparecer. A medida que mi suelo pélvico iba soltando tensiones, sentía que se liberaban años de traumas enterrados. Empecé a sentirme más conectada con mi sensualidad.

Los movimientos de Lauren eran constructivos y restauradores. En vez de quedarme agotada después de hacer un ejercicio extenuante que no me gustaba, me daba cuenta de que, de pronto, estaba deseando asistir a mis sesiones de rodillo y cama elástica. Se convirtió en una especie de terapia. Me llevaba el rodillo a todas partes, a los hoteles de todo el país y a mi tráiler de rodaje. Recuperé la alegría del movimiento. Volví a encontrarme bien.

Luego, vinieron las afirmaciones. Al principio, me entraba risa. Lauren me dijo que, siempre que tuviera algún sentimiento negativo respecto a mi cuerpo, tenía que decir en voz alta: «Vivo en el cuerpo de mis sueños». Primero, me parecía ridículo, cómico, y me sentía incómoda. Pero había confiado en ella antes y me había funcionado, así que le di una oportunidad. Cada vez que era consciente de que empezaba una conversación negativa conmigo misma y de la ansiedad que me generaba, me la sacaba de encima repitiendo en voz alta: «Vivo en el cuerpo de mis sueños». Me pasó una vez en el supermercado, y una mujer que estaba cerca de mí comprando brócoli, me dedicó una sonrisa de asombro y asintió con la cabeza. Qué más da, lo que importa es que funciona. Bueno, tu cerebro se cree lo que le dices. Si le dices a tu cerebro que «nunca serás lo bastante buena», «nunca serás merecedora», «nunca tendrás el cuerpo que deseas» o «no deberías sentirte empoderada por tu sensualidad», bien, eso es lo que creerás. Cuando empieces a dirigirte a ti misma con amabilidad, con solidaridad (y como si lo que deseas ya se hubiera producido), reducirás tu ansiedad, reprogramarás tu cerebro, disminuirás tu estrés y bajarás tu cortisol. Con todo eso, tu cuerpo empezará a cambiar.

Mis amigos y amigas empezaron a decirme cosas como «pareces otra» y «tu energía es más tranquila, más centrada». Me sentía más segura de mí misma, no tenía miedo de ocupar mi espacio allá donde estuviera, también era menos reactiva y crítica conmigo y con los demás. Usaba una talla menos en mis tejanos desde que había comenzado a trabajar con Lauren, pero eso no es lo mejor. Me siento más fuerte y más conectada con mi cuerpo que nunca. Ahora estoy a gusto en mi piel.

No se trata de trabajar duro —aunque el trabajo sea duro— sino de hacerlo con inteligencia. Se trata de trabajar *con* el cuerpo, no *contra* él. Los ejercicios de este libro son suaves, pero reducen la inflamación, trabajan la fascia y estiran los tejidos

corporales para actuar sobre el metabolismo y calmar la ansiedad. No sucede de la noche a la mañana, pero este programa es eficaz y sostenible.

Ahora, supongo que si estás leyendo esto, puede que estés pensando: «Esto me parece una tontería». Pero también cabe la posibilidad de que si lo estás leyendo, sea porque estás buscando un cambio. Quizás te pase como a mí, que padeces dolor y buscas una vía más fácil hacia una solución mejor. Tal vez estés harta de hacer ejercicios extenuantes, de sentirte desconectada de tu sensualidad o de estar obsesionada con la idea de que «para triunfar hay que sufrir». Bien, ahora digo: «¿No me duele? Buena señal».

Ha llegado el momento de reconectar con tu verdadero yo, de descubrir tu cuerpo real, de deshacerte de cualquier cosa que suponga un lastre físico o mental y de crear más espacio en tu interior. Te parecerá increíble el maravilloso cuerpo que tienes debajo de esas capas de tensión. Creo en el poder de estar en armonía contigo misma y estoy deseando que experimentes los restauradores y rejuvenecedores resultados que puede proporcionarte *Activa el suelo pélvico*.

EMMY ROSSUM

---

\* Término que se ha popularizado recientemente en el mundo del *fitness* y que se usa en inglés. Literalmente significa 'núcleo' o 'centro'. En el ámbito del entrenamiento físico hace referencia a la zona central de nuestro cuerpo, es nuestro centro de gravedad, cuya función es mantener el equilibrio y la estabilidad del tronco, proteger los órganos y generar y transmitir fuerza a las extremidades. Está formado por estructuras musculares, articulares y óseas. Cuando hablamos de *core* nos estamos refiriendo a los músculos abdominales y lumbares, al suelo pélvico, a los glúteos y a la musculatura profunda de la columna (N. de la T.).

\*\* Hace referencia al rodillo de espuma que se usa para realizar ejercicios y automasajearse la espalda (N. de la T.).

# Introducción

**A**ntes de que pudiera aceptar mi vida y a mí misma por lo que soy realmente — antes de que fuera capaz de desprenderme de mis conceptos de lo que «debería ser» y aceptar lo que es— solía sentirme frustrada y decepcionada. Intentaba controlarlo todo y me aferraba a las cosas. Había sido nadadora del All-American \* y era atleta universitaria, así que para muchos yo era el paradigma de la buena forma física. Pero mi cuerpo estaba tenso, pesado y contraído, igual que mi vida. Hasta que no supe relajarme físicamente, no fui capaz de empezar a hacerlo en otros aspectos. Aprendí a cambiar mi perspectiva, a aprovechar el estrés, a liberar emociones bloqueadas y, lo más importante, a renunciar a mi necesidad de controlar todas las situaciones. Aprendí a rendirme, a no meterme en batallas que no pudiera ganar y, en general, a dejar de excederme en mis esfuerzos. De este modo, empecé a vivir en un estado de sosiego, gratitud, gracia, aceptación, júbilo y conocimiento interior.

Sé que todo esto funciona, porque he creado patrones y hábitos nuevos en mi cuerpo y en mi vida. Hubo una etapa en la que mi día a día implicaba mucho dolor físico, tensión y miedo. Tenía la sensación de que para seguir adelante necesitaba hacer mucho esfuerzo, tanto físico como emocional. No me daba cuenta de que si era más permisiva, si me rendía y me acoplaba al fluir de la vida, todo mejoraría mucho, incluido mi estado físico.

Cuando cambié mi forma de ver las cosas, todo aquello que tanto había intentado modificar y contra lo que había luchado encajó espontáneamente. Igual de importante es el hecho de que todo aquello que no tenía que ser desapareció apaciblemente sin la ansiedad o los dolores que había sufrido hasta entonces. Había descubierto una forma mejor de vivir conmigo misma. De este modo, todo lo que formaba parte de mi vida se transformó. *Yo me transformé.*

Todos tenemos derecho a recibir los múltiples regalos que nos ofrece la vida. El problema es que con demasiada frecuencia interferimos en nuestro camino al obsesionarnos con una historia, un sistema de creencias o un programa. Al hacer esto le cerramos la puerta a la posibilidad y nos aferramos a la forma en que creemos que

han de ser las cosas. Cuando hacemos esto, lo único que realmente conseguimos es crear bloqueos, tensión, más de lo mismo, más carencia y más agotamiento.

Cuando la gente usa expresiones como *déjalo correr*, *sé vulnerable* o *siéntete a gusto contigo misma*, tal vez te parezcan muy abstractas. Pero en realidad es algo que se puede hacer todos los días de una manera muy pragmática y que te llevará a tu destino, sin necesidad de usar una larga lista de cosas pendientes. No solo eso, sino que probablemente sea más sencillo de lo que piensas. Aquí de lo que se trata es de que profundices en tu estado de conciencia, que te abras a las posibilidades, que te relajes en tu increíble persona, que estés más presente y que dejes de luchar y te integres en el fluir de la vida, en lugar de aferrarte a hacer que las cosas sucedan.

### **Entrégate a la gracia y a la fuerza**

Si has comprado este libro supongo que es porque estás buscando respuestas que todavía no has encontrado.

Tal vez padezcas dolor físico crónico, inflamación o hinchazón; quizás te sientas desconectada de tu cuerpo o estés tensa. Esto puede incluir dolor en la zona inferior de la espalda, en el cuello o en las mandíbulas, o dolor en las relaciones sexuales. Puede que tengas algún tipo de inflamación intestinal, sientas la desagradable sensación de estar siempre hinchada, notes que tu suelo pélvico está débil o no puedas adelgazar. Tal vez ni siquiera puedas respirar de manera profunda. Esto también se puede manifestar emocionalmente, ya sea como ansiedad, depresión o una sensación constante de estrés o de culpa. Quizás sea algo más sutil que todo esto y se manifieste como una molesta sensación de que te has alejado de tu camino. Pero no estás segura de cuál es tu camino o de cómo regresar a él. Debido a esto, puede que tengas la necesidad de aferrarte y controlar, en lugar de vivir en un estado de gratitud, permisión y gracia.

Como nos pasa a muchas de nosotras, puede que vivas en un estado de contención constante, que repercute en tu cuerpo y en tu vida. Esto se puede expresar de un modo muy palpable, como es la tensión y la rigidez que generas en tu cuerpo, que a su vez provoca agarrotamiento muscular, y en el aspecto emocional, procurando ser de cierto modo o intentando aferrarte a una forma de ser, en lugar de aceptarte y amarte tal como eres, y aceptar el lugar donde te encuentras.

La vida tiene sus propios altibajos, y cuando pretendemos vivir una vida perfecta (la cual no existe), intentamos ser lo que no somos o procuramos adaptarnos a los criterios de los demás, todo se vuelve más tenso, más denso y se bloquea. Sinceramente, es agotador. Nos desconectamos de nosotras mismas, de nuestro

propósito, del mundo y de nuestra vida. Nos afecta de un modo muy real en todos los niveles.

Nuestro objetivo es ayudarte a que te permitas vivir en tu increíble cuerpo con naturalidad y gracia, y que experimentes la vida que realmente deseas sin *forzar* la existencia de dicha vida. Pero para ello, primero has de definir el tipo de vida que quieres y estar en sintonía con tu auténtico yo. Solo entonces desaparecerá todo lo demás. Para entender cómo quieres que sea tu vida, has de ser capaz de crear un espacio en tu interior donde puedas escuchar y conectar. Has de ser capaz de sentir y escuchar más allá del estrés, la presión y los obstáculos de la vida cotidiana, y entender realmente qué está sucediendo en tu interior. Has de poder escucharte a *ti* misma. Has de abandonar el control y el aferramiento, y sencillamente ser la hermosa persona que hay debajo de toda esa densidad y diálogo negativo contigo misma.

Esto se puede aplicar tanto al aspecto físico como al emocional y el energético. De la misma manera que la mayoría vivimos silenciadas por el estrés, las presiones y las emociones bloqueadas, muchas hemos sufrido alteraciones físicas debido a la tensión y el apego. En algunas mujeres se manifiestan en unos kilos de más, que no se pueden sacar de encima, hagan lo que hagan. En otras, aparecen en forma de nudos musculares, tensión y dolor. Y en otras, se presentan incluso como enfermedades. En este libro aprenderemos a liberarnos de esa gruesa y densa armadura de tensión que suele existir en nuestro tejido conjuntivo. La capa de tejido conjuntivo de nuestro cuerpo es donde almacenamos toda la energía emocional y física reprimida, que hemos ido acumulando con los años. Tomando conciencia y con unos pocos cambios diarios, podremos sentir la libertad, la fluidez, el espacio y la ligereza en un aspecto muy físico. Cuesta imaginar lo liberador que resulta esto. Pero, pronto, lo descubrirás por ti misma.

En las siguientes páginas, te enseñaré a despertar tus sentidos para que vivas el momento presente. Despertarás a las sensaciones, al movimiento, a los olores y a los sabores. Las técnicas que incluyo aquí han sido creadas para ayudarte a revivir tu verdadera esencia, a desbloquear tu potencial puro y a permitirte experimentar el poder de estar presente y tu propio poder personal. Esto es un trabajo interior. Nadie puede hacerlo por ti. Cuando lo hagas, crearás un estado de conciencia que te permitirá atraer a tu vida a las personas, experiencias y relaciones correctas. Aprenderás a actuar desde el corazón para crear cambios tangibles en tu cuerpo y en tu vida.

Vivimos una gran parte de nuestro tiempo en un estado de inconsciencia. Hemos desarrollado patrones, programas, bucles mentales y hábitos para ir con el piloto automático. Es como conducir, no piensas en girar el volante o en pisar el freno;

simplemente, lo haces. La única forma de realizar cualquier cambio corporal, en tu entorno y en tu vida es conectando con tu subconsciente profundo. Conectamos con esta parte de nuestro ser mediante la presencia y el silencio interior. El cerebro genera patrones eléctricos denominados ondas cerebrales, y en las investigaciones más recientes se ha descubierto que cuando nos adentramos en un estado más lento, tranquilo y silencioso, nos es más fácil acceder a la mente subconsciente y hacer los ajustes positivos necesarios para mejorar en todas las áreas de nuestra vida.

Contéplalo de este modo: tu mente consciente controla tus pensamientos y la subconsciente tus sentimientos. Para crear un cambio real, duradero y transformador, tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones y tus acciones han de guardar coherencia con tus objetivos. Tus mentes consciente y subconsciente han de trabajar al unísono. No tienes que pensar solo en tus propósitos, sino *sentirlos* en tus células. Solo entonces se produce el cambio.

Si, por ejemplo, decides que vas a desarrollar el hábito de practicar diez minutos de meditación cada mañana, y te comprometes verdaderamente con la decisión de invertir en ti misma, puedes crear ese hábito meditando cada mañana hasta que se convierta en una programación inconsciente, como lavarte los dientes después de desayunar. Pero si te limitas a pensar: «quizás debería meditar», y te quedas en eso, es bastante probable que nunca llegue a convertirse en parte de tu ritual diario. Estarás intentando trabajar únicamente desde tu mente consciente, sin integrar la práctica en la subconsciente.

En este libro, crearás unas nuevas bases de dentro hacia fuera para fusionar tus mentes consciente y subconsciente. Esto incluye combinar prácticas mentales y físicas, *mindfulness* (atención plena) e incluso alguna terapia alternativa. La información que obtendrás en este libro bebe de las fuentes del pensamiento oriental y occidental, es un puente entre la ciencia y la espiritualidad. Aprenderás a concentrar tu visión en la dirección más positiva, a vivir de una manera más auténtica, a respirar más profundo, a convertir el estrés en motivación y a reforzar tu suelo pélvico (esto puede parecer extrañamente específico, pero pronto veremos por qué esta zona corporal es tan importante para nuestro bienestar holístico). Te darás cuenta de las cosas que puedes cambiar para rejuvenecer tu cuerpo y vivir la fluidez de la facilidad, la alegría y el sentido. A partir de ahí, empezaremos a crear hábitos inconscientes a través de una serie de prácticas de tomar conciencia y de estar presentes.

### **¿Por qué el suelo pélvico?**

Mi madre era modelo y actriz, y estaba muy pendiente de su aspecto físico. Al haber crecido en este ambiente, no es de extrañar que desde la adolescencia haya estado

muy concentrada en mi cuerpo. Como atleta, siempre intentaba ser más fuerte y encarnar el modelo de la buena forma física. El tipo de fuerza que creaba era forzado y denso. No me parecía adecuado para mí, a pesar de que había decidido conscientemente trabajar ese fortalecimiento y que había invertido mucho esfuerzo en ello.

A los veintitantos años, empecé a estudiar integración estructural, un tipo de medicina alternativa que se enfoca en el tejido conjuntivo de nuestro cuerpo (también conocido como fascia). Esto cambió mi vida por completo. Cuando hacía mi entrenamiento, un profesor me dijo que tenía una de las mandíbulas y suelos pélvicos más rígidos que había visto jamás. Con lo que ahora sé, no me extraña. Aparte de todos los ejercicios forzados que estaba haciendo, mi matrimonio no funcionaba, mi madre se estaba muriendo de cáncer y tenía graves problemas económicos en mi negocio.

La mayoría de las veces no me encontraba demasiado bien y siempre estaba rígida y tensa. Todo mi cuerpo se había blindado, debido a la mezcla de ejercicios extremos que realizaba y a la tensión que reinaba en mi vida. Durante mi aprendizaje en integración estructural me di cuenta de que todo lo que había hecho era de cara al mundo exterior, en lugar de vivir auténticamente desde mi corazón y mi instinto. Comencé a profundizar en mi práctica de cuidarme y aprendí que, como seres humanos, estamos todos conectados y que todo es energía. Empecé a estudiar física cuántica y la ley de la atracción. Entonces, se me encendió la bombilla. Me di cuenta de que los pensamientos se convierten en hechos, que la energía atrae energía similar y que somos mucho más poderosas de lo que nos han hecho creer.

A los pocos días del fallecimiento de mi madre, en 2010 (más o menos, al mismo tiempo que recibía mi certificado de terapeuta de integración estructural), su espíritu me guio hasta una extraordinaria librería en Topanga (California), que se llama Inn of the Seventh Ray [La posada del séptimo rayo]. El libro *Anatomía del espíritu*, de Caroline Myss, literalmente, se cayó del estante delante de mí. Cambió por completo mi vida y mi opinión sobre el tremendo poder de nuestras emociones, especialmente en lo que respecta a la salud y a la vitalidad de nuestro cuerpo y nuestra verdadera plenitud en la vida. Cambié mi visión y la focalicé hacia la conexión cuerpo-mente-corazón y la sanación holística. Mientras que el trabajo que había estado realizando hasta entonces con mis clientas se centraba únicamente en su salud física, ahora estaba empezando a ayudarlas en su salud emocional. Me centré en la sanación y en la interiorización para contemplar el cuerpo y el bienestar desde una perspectiva holística.