GUÍA SOMÁTICA DE DESCARGA EMOCIONAL

Angustia: La Resonancia que Abre el Pecho

Disuelve el nudo en el centro de tu pecho mediante la vibración interna de tu propio sonido.

> *«La angustia es aire que olvidó circular. Con cada sonido que emites, el pecho vuelve a recordar su inmensidad.»*
>
> — Resonancia y Alivio

ANGUSTIA

Inhala profundo.
Exhala lento haciendo **“OM”** o **“MMM”**.
6 a 10 veces.

Siente la vibración abrir el pecho.

1. Mano en el corazón

Coloca una o ambas manos sobre el esternón. Siente la calidez física de tu palma transmitiendo seguridad a tu sistema nervioso.

2. El zumbido sanador

Al exhalar con “MMM”, junta tus labios suavemente y siente cómo la vibración física masajea el timo y expande el espacio intercostal.

3. Alargando el aire

No fuerces el volumen; busca que la exhalación sea el doble de larga que la inhalación para activar la respuesta vagal de descanso.

4. El eco del silencio

Al completar las 10 repeticiones, permanece 1 minuto en silencio percibiendo el calor y el nuevo espacio ganado en tu pecho.

Pregunta de anclaje: ¿Qué peso o incertidumbre puedo soltar por hoy?

Semilla de poder: El sonido “MMM” estimula directamente el nervio vago, enviando al cerebro la señal biológica de que estás a salvo en este preciso momento.