GUÍA SOMÁTICA DE DESCARGA EMOCIONAL

Enojo: La Respiración del León (Simhasana)

Canalizá el fuego interno sin reprimirlo ni destruirte. Transformá la furia en claridad y límites sanos.

> *«El enojo es una energía sagrada; no viene a convertirte en cenizas, sino a mostrarte con urgencia qué límite necesitas proteger.»*
>
> — Sabiduría Somática

1. **La postura inicial (Virasana)**
   Siéntate cómodamente sobre tus talones con la espalda completamente erguida y el pecho abierto. Separa ligeramente las rodillas.

2. **Las garras del león**
   Apoya firmemente las palmas de tus manos sobre las rodillas con los brazos bien estirados. Abre y separa los dedos con fuerza, proyectando toda la tensión hacia la tierra.

3. **Inhalación y El Rugido ("HA")**
   Inhala hondo por la nariz llenando por completo tus pulmones. Luego, exhala con fuerza por la boca produciendo un sonido "HA" profundo desde el vientre y garganta, mientras:
   - Abres la boca lo más grande que puedas.
   - Sacas la lengua apuntando con la punta hacia tu barbilla.
   - Abres los ojos de par en par y diriges la mirada fija hacia el entrecejo o hacia la punta de la nariz.

4. **Integración y distensión (3 a 5 repeticiones)**
   Mete la lengua, cierra la boca suavemente y relaja conscientemente la mandíbula, los párpados y los hombros. Repite entre 3 y 5 veces hasta notar el alivio.

Pregunta de alquimia: ¿Qué límite no expresado estaba pidiendo este enojo?

Semilla de poder: La mandíbula es el almacén donde reprimimos lo que no dijimos. Liberar el rugido te devuelve el control consciente de tu propia fuerza.