

LA ESCALERA DEL SISTEMA NERVIOSO

Mapeo autónomo

Este ejercicio polivagal nos va a servir para:

- Conocer nuestra neurocepción (sensaciones inconscientes) y cómo esta responde a los cambios del entorno.
- Aprender a preservar energía vagal superior (de calma y conexión) con la que poder activar con seguridad los estados simpático y vagal inferior, poder estar con cada estado pero no secuestrados por él y cambiar intencionadamente entre estados.

Durante el proceso de creación del mapa, cada estado se activará a medida que se mapee, por lo que es esencial acabar completando la sección vagal superior “segura y social”, ya que este es el estado autónomo que queremos experimentar activamente al final del ejercicio.

Material: La página siguiente impresa o copiada a mano, lápiz o bolígrafo, y rotuladores de colores.

Para activar el sistema nervioso simpático intenta recordar un momento en el que sintieras que la energía movilizadora simpática te atravesaba. Puede que sintieras demasiada energía inundando tu sistema, una sensación de inquietud, puede que incluso te abrumara.

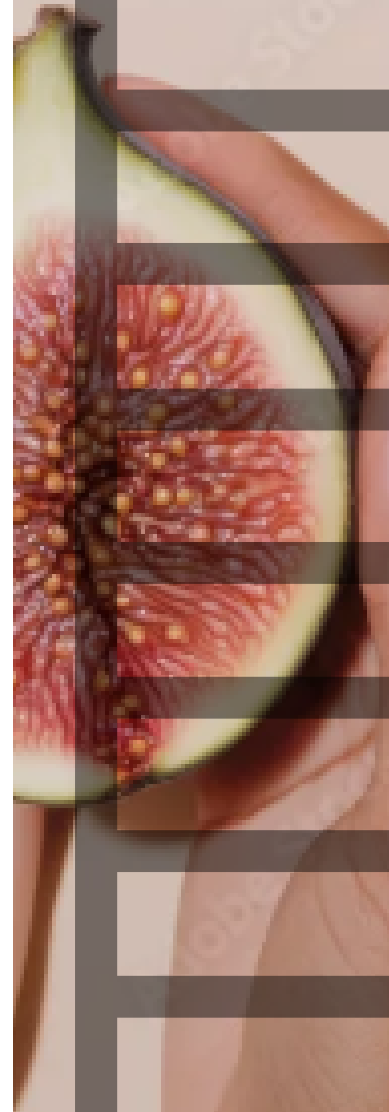
¡Como si estuvieras a punto de rebosar! Ahora deja solo lo justo en tu mente y en tu cuerpo como para hacerte a la idea y luego empieza a mapearlo, es decir a responder a las preguntas, escribiéndolo o dibujándolo. ¿Qué color/es te atraen cuando te preparas para mapear el peligro simpático?

Para activar el vagal inferior piensa en alguna ocasión en la que tuvieras la sensación de desconexión, una sensación de colapso. No tienes suficiente energía. Si estuvieras en una habitación llena de gente, podrías notar como si hubiera un escudo de plexiglás que te separase de los demás, podrías verlos pero no alcanzarlos. Podrías sentirte deprimida, desesperanzada. Deja que entre un poco de esa sensación en tu mente y en tu cuerpo, lo justo para hacerte a la idea, y empezar a mapearlo. ¿Qué color/es te atraen cuando te preparas para mapear la amenaza vagal inferior?

Entre estos dos estados respira, muévete, sacude el estado anterior de desenergetización.

Y finalmente para activar el vagal superior piensa en un momento en que te sintieras fluir. La sensación de que todo está bien; no es maravilloso ni perfecto, pero está bien. El mundo es lo suficientemente seguro y puedes surcarlo con facilidad. Da vida a ese momento y deja que te llene... desde tu interior hasta tu piel. Y cuando esté completamente vivo, comienza a mapearlo. ¿Qué color/es te atraen cuando te preparas para mapear la seguridad vagal superior?

Revolución jaah!



FLUIDO

VAGAL SUPERIOR

BUSTO

SEGURO

SOCIABLE

Este estado es...

Yo estoy...

El mundo es...

CAOS

SIST. SIMPÁTICO

ESPALDA MEDIA

MOVILIZACIÓN

LUCHA O HUIDA

Este estado es...

Yo estoy...

El mundo es...

OSCURIDAD

VAGAL INFERIOR

ABDOMEN

INMOVILIZACIÓN

COLAPSADA

Este estado es...

Yo estoy...

El mundo es...