

5 Movimientos Flamencos para Activar tu Seguridad

Una guía práctica para volver a tu seguridad a través del cuerpo, el movimiento y la presencia

«No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas saber bailar. Solo necesitas darte permiso para estar contigo.» – Fuensanta ❤️

¿Por qué movimiento y seguridad?

La seguridad no solo se construye pensando diferente. También se entrena desde cómo nos sostenemos, respiramos, ocupamos espacio y habitamos nuestro cuerpo. **Presencia + cuerpo + movimiento + intención.** Pequeños movimientos, grandes cambios.

Antes de comenzar: busca un espacio tranquilo, lleva una mano al pecho y otra al abdomen, y pregúntate: ¿cómo me siento hoy? ¿Qué necesito de mí?

Tu seguridad se practica

Muchas veces dejamos de escucharnos, de sentirnos, de volver a nosotras. Nuestro cuerpo habla: nuestra postura, nuestra respiración, cómo pisamos, cómo ocupamos espacio. Esta guía te ofrece pequeñas prácticas para volver a tu centro, tu presencia y tu seguridad.

- ✔️ Tu seguridad no aparece. Se practica. Se construye. Se entrena. Se integra.

Tacón Tierra

Para inseguridad o desconexión.

- 1
 - Flexiona rodillas, lleva atención a los pies
 - Golpea suave: derecha, izquierda (30 seg.)
 - Repite: **«Estoy aquí. Me sostengo. Tengo mi lugar.»**

Postura de Presencia

Para cuando te sientes pequeña o dudas de ti.

- 2
 - Hombros atrás, pecho elevado, columna larga
 - Mirada al frente, respira profundo (30 seg.)
 - Repite: **«Ocupo mi espacio. Tengo derecho a estar.»**

Caminar con Dirección

Para claridad, decisión y avanzar.

- 3
 - Pasos lentos, pisa firme, mirada al frente
 - Siente cada apoyo del pie (1 minuto)
 - Repite: **«Avanzo. Confío. Puedo dar el siguiente paso.»**

Apertura de Pecho

Para presencia, confianza y recordar tu valor.

- 4
 - Inhala, abre brazos y pecho suavemente
 - Exhala, recoge. Repite 5 veces lentamente
 - Repite: **«Me permito ocupar espacio. Confío en mí.»**

Cierre de Fuerza

Para terminar conectando contigo.

- 5
 - Mano en pecho, mano en abdomen, cierra ojos
 - Respira profundo y quédate unos segundos
 - Pregúntate: **«¿Qué necesito hoy? ¿Cómo puedo sostenerme mejor?»**

5 Movimientos Flamencos para Activar tu Seguridad

Una guía práctica para volver a tu seguridad a través del cuerpo, el movimiento y la presencia

«No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas saber bailar. Solo necesitas darte permiso para estar contigo.» – Fuensanta ❤️

¿Por qué movimiento y seguridad?

La seguridad no solo se construye pensando diferente. También se entrena desde cómo nos sostenemos, respiramos, ocupamos espacio y habitamos nuestro cuerpo. **Presencia + cuerpo + movimiento + intención.** Pequeños movimientos, grandes cambios.

Antes de comenzar: busca un espacio tranquilo, lleva una mano al pecho y otra al abdomen, y pregúntate: ¿cómo me siento hoy? ¿Qué necesito de mí?

Tu seguridad se practica

Muchas veces dejamos de escucharnos, de sentirnos, de volver a nosotras. Nuestro cuerpo habla: nuestra postura, nuestra respiración, cómo pisamos, cómo ocupamos espacio. Esta guía te ofrece pequeñas prácticas para volver a tu centro, tu presencia y tu seguridad.

- ✔ Tu seguridad no aparece. Se practica. Se construye. Se entrena. Se integra.

1 Tacón Tierra

Para inseguridad o desconexión.

- Flexiona rodillas, lleva atención a los pies
- Golpea suave: derecha, izquierda (30 seg.)
- Repite: **«Estoy aquí. Me sostengo. Tengo mi lugar.»**

2 Postura de Presencia

Para cuando te sientes pequeña o dudas de ti.

- Hombros atrás, pecho elevado, columna larga
- Mirada al frente, respira profundo (30 seg.)
- Repite: **«Ocupo mi espacio. Tengo derecho a estar.»**

3 Caminar con Dirección

Para claridad, decisión y avanzar.

- Pasos lentos, pisa firme, mirada al frente
- Siente cada apoyo del pie (1 minuto)
- Repite: **«Avanzo. Confío. Puedo dar el siguiente paso.»**

4 Apertura de Pecho

Para presencia, confianza y recordar tu valor.

- Inhala, abre brazos y pecho suavemente
- Exhala, recoge. Repite 5 veces lentamente
- Repite: **«Me permito ocupar espacio. Confío en mí.»**

5 Cierre de Fuerza

Para terminar conectando contigo.

- Mano en pecho, mano en abdomen, cierra ojos
- Respira profundo y quédate unos segundos
- Pregúntate: **«¿Qué necesito hoy? ¿Cómo puedo sostenerme mejor?»**