



Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	15
1. Todo empieza con el suelo pélvico.....	31
2. Cómo funciona todo esto	45
3. El centro de poder del suelo pélvico: el superpoder del despertar	59
4. El centro de poder del core profundo: el superpoder de la sensualidad	97
5. El centro de poder del core superior: el superpoder de la confianza en ti misma	127
6. El centro de poder del corazón y los hombros: desbloquea tu superpoder del amor	153
7. El centro de poder de la cabeza: el superpoder de la conexión....	185
Conclusión	215
Agradecimientos	217
Índice temático.....	219
Sobre la autora.....	225



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

* 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.).





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

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.

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





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.





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

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





Introducción

Antes 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

* Término usado en Estados Unidos para referirse a un equipo cuyos miembros han sido seleccionados como los mejores atletas *amateur* de un deporte en particular o en una temporada en concreto. Fuente: Wikipedia (N. de la T.).





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

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





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

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.





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

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.





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

A medida que profundizaba en la dinámica física, mental y emocional, y en las conexiones en el interior del cuerpo humano, fui siendo cada vez más consciente de la enorme importancia del suelo pélvico. También empecé a darme cuenta del estado del suelo pélvico de mis clientas y cómo se relacionaba con otros de sus trastornos corporales y emocionales. Puesto que muchas hemos perdido nuestra conexión con esta poderosa área de nuestro cuerpo, también hemos perdido la habilidad de relajarla conscientemente. Si no hay conexión, perdemos sensibilidad, tono, resiliencia y flexibilidad en el suelo pélvico. Si no podemos conectar con él, tampoco podemos hacerlo con la musculatura profunda de nuestro *core*. Esto, sin duda alguna, hace más difícil que sintamos y tonifiquemos nuestro cuerpo, pero también nos debilita e inicia toda una serie de reacciones en cadena —biológicas, neurológicas y emocionales— que impiden que logremos un bienestar dinámico y holístico.

Cuando perdemos la conexión con esos músculos profundos, se vuelve muy difícil relajar esa zona. Esto significa que el suelo pélvico se vuelve hipertónico o permanentemente tenso. Imagina que siempre estuvieras sacando el bíceps y que no lo relajaras nunca: los músculos se debilitarían, agotarían y desconectarían. Esto es lo que hacemos constantemente la mayoría con nuestro suelo pélvico. Si hicieras lo mismo con tu bíceps, al cabo de un tiempo, perderías flexibilidad, fuerza y la capacidad de relajarlo. Esto es más o menos lo que le sucede a nuestro suelo pélvico. Hasta que te das cuenta del estrés y de la tensión de la zona y haces algo para aliviarla. Una parte de este proceso es relajar y aflojar voluntariamente estos músculos, y a continuación dirigir la energía para crear fuerza.

En las tradiciones orientales, al suelo pélvico se lo conoce como el *chakra raíz*: el lugar donde retenemos nuestros miedos; concretamente, los miedos relativos a nuestros instintos básicos, como la salud, la seguridad de nuestra familia y nuestra seguridad económica. Es donde procesamos las emociones y albergamos





nuestras reacciones de lucha o huida. ¿Conoces el sentimiento de cuando alguien te corta el paso mientras estás conduciendo, recibes malas noticias o estás a punto de encontrarte en una situación de mucho estrés? Esto puede ocasionar que contraigas tu suelo pélvico.

Se habla mucho de salud holística, pero nunca del suelo pélvico. Si no hablamos de él, no es realmente holística. Nos estamos saltando toda una zona primordial y de energía de nuestro cuerpo, que influye de gran manera en nuestro bienestar físico, emocional y energético.

En 2014, publiqué un artículo en Goop* sobre mis revelaciones respecto a la conexión entre el suelo pélvico, el cuerpo-mente, la fascia y el estrés. Me quedé anonadada por la respuesta de los lectores y por cuántas personas —especialmente mujeres— se identificaban con lo que estaba diciendo.

Se abrieron las compuertas. Empezó a llegar gente de todo el mundo que quería trabajar conmigo, y mi volumen de clientas era tal que tuve que remitir algunas a otros profesionales. En aquel tiempo había muy pocos profesionales que trabajaran con el cuerpo o fisioterapeutas que entendieran la conexión cuerpo-mente, en lo que respecta al suelo pélvico. Cuatro años más tarde, esto comenzó a cambiar.

No estoy afirmando que nunca *nadie* hubiera abordado la salud holística a través del prisma del suelo pélvico. Sí se había hecho, pero no para todos los públicos, al menos en mi país. En Francia, por ejemplo, los seguros médicos hace mucho tiempo que cubren la rehabilitación del suelo pélvico después de haber tenido un hijo. En Estados Unidos, estamos más retrasados en este tema que en otras partes del mundo, y ha llegado el momento de que nos pongamos al día. Hay muchas mujeres que no llegan al orgasmo o que padecen incontinencia, dolor en la zona inferior de la espalda, un

* Compañía estadounidense de salud natural propiedad de la actriz Gwyneth Paltrow. Fuente: Wikipedia (N. de la T).





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

core profundo débil, la temida barriga posparto, la barriga de la mediana edad o relaciones sexuales dolorosas. Y esto son solo ejemplos de problemas que están *claramente* relacionados con el suelo pélvico. Hay mucho más. La salud de nuestro suelo pélvico tiene un significativo efecto goteo* sobre la salud de todo nuestro cuerpo, nuestro ser y nuestra vida emocional.

Actualmente, mi práctica se basa en fomentar el desarrollo y el poder personales, y la armonía** en todas las áreas de la vida y del ser. Mi objetivo es ayudar a todas las mujeres a cambiar el paradigma de que hemos de abusar de nuestro cuerpo y de nosotras mismas para obtener resultados. Tanto en mi vida personal como en la profesional con mis clientas, me he dado cuenta de que solo vemos resultados verdaderos cuando decidimos emocionalmente que queremos transformarnos y hacer cosas que nos beneficien y enriquezcan. Por obvio que parezca no es una práctica generalizada entre los occidentales.

El resultado final de este trabajo es que las mujeres experimentan un gran cambio. Conectan con un lugar de conocimiento interior, aumentan su sensibilidad, permiten que lleguen cosas buenas a su vida y aprenden a aceptar, a sentir la gracia y a fluir. Experimentan un poderoso cambio en su actitud mental que las ayuda a salir

* Expresión del campo de las ciencias económicas conocida también como efecto derrame o teoría del derrame, es decir, algo que empieza desde lo más alto se difunde a todo el sistema (*Cambridge Dictionary*). En este caso, se refiere a que lo que le sucede al suelo pélvico afecta a todo lo demás (N. de la T.).

** *Alignment*, en inglés. Literalmente 'alineación', palabra muy utilizada actualmente en el ámbito del crecimiento personal. En muchos casos, cuando se habla de «estar alineado» se está haciendo referencia a un estado de unidad interior, es decir, que estás conectada con tu propia esencia y valores más profundos, y obras de acuerdo con ellos. Pero también se habla de «alinear los chakras», que, en realidad, significa compensar o equilibrar su energía. A fin de plasmar mejor la riqueza de matices que abarca esta palabra para los anglosajones, y evitar confusiones, dado que la autora la emplea con muchas connotaciones distintas, hemos optado por utilizar otros términos o expresiones que transmitan mejor el estado de armonía interior al que hace referencia la autora. No obstante, cuando se refiere a aspectos puramente físicos de alineación corporal, hemos respetado el uso de esta palabra (N. de la T.).





del estado de estrés por fatiga adrenal y les permite mejorar, estar presentes y conectadas. Empiezan a resetearse, se encuentran de maravilla con su cuerpo y viven con más sentido y gratitud.

Los seres humanos no estamos preparados para estar continuamente haciendo. Cuidarnos, animarnos, permitir, escuchar y limpiar siempre nos conducirá a nuestro objetivo final con más facilidad y eficacia que aferrarnos, luchar, controlar y forzar. Nuestra intención es aprender a fluir, no a oponer resistencia.

Un rápido mensaje a vosotras, madres: la recuperación del suelo pélvico tras el embarazo y el parto

Muchas mujeres oyen hablar por primera vez del «suelo pélvico» cuando pasan por la experiencia de dar a luz. Dado que este es la esencia de todo lo que vamos a hablar a continuación en las siguientes páginas, es importante conocer cómo se ve afectada esta zona de nuestro cuerpo durante el embarazo y el parto, porque es innegable que tener un bebé puede influir en todo nuestro sistema y, por supuesto, en el suelo pélvico. (Recuerda que todas las técnicas e información que contiene este libro son para ti, no importa si has tenido hijos o no).

Durante el embarazo, los músculos, tejidos y nervios del suelo pélvico se estiran y son empujados hacia abajo debido al peso del bebé. Esto se agrava por el aumento de la hormona relaxina, que permite que te dilates todavía más. Y no es más que el principio. Durante el parto, el suelo pélvico se abre y se expande, lo cual, después del embarazo y el nacimiento, puede generar tejido cicatricial (que es considerablemente más denso que el habitual), ocasionar traumatismos y dañar las terminaciones nerviosas en esta área. Resumiendo, tu cuerpo —especialmente el suelo pélvico— sufre muchos percances para conseguir el milagro de dar a luz.





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

En algunos países, los seguros médicos cubren los costes de la terapia de recuperación del suelo pélvico. En Estados Unidos, no se ofrecen demasiados servicios posparto, después de la visita reglamentaria al obstetra-ginecólogo a las seis semanas. Incluso en dicha visita, los profesionales básicamente revisan los ovarios, no el suelo pélvico. Nadie nos enseña a sanar nuestro suelo pélvico o, lo que es más, ni siquiera nos hablan de la necesidad de sanarlo, restaurarlo y reconectar con él. Nadie nos dice que un suelo pélvico no recuperado afectará al resto de nuestro cuerpo en todas las formas que mencionaré en este libro.

Todas las mujeres necesitamos un tiempo de recuperación después de dar a luz, que debería ser de un mínimo de seis a ocho semanas. Durante este período, la mayoría experimentamos sensaciones que pueden ir desde el malestar hasta el dolor, pasando por la habitual incontinencia. Para todas, esto debería ser un período de recuperación y descanso que no conllevara mayor esfuerzo físico que caminar un poco.

Si tras estas primeras semanas sigues con incontinencia, dolor en la zona lumbar o tensión en las caderas, es una señal de que tu suelo pélvico no ha sanado o no lo ha hecho correctamente. Por desgracia, muchas mujeres piensan que eso va a ser lo normal en sus vidas. ¡No tiene por qué ser así!

He tenido muchas clientas que me han comentado que les habían dicho que la incontinencia era algo que tendrían que asumir y con lo que tendrían que convivir después del parto. Esto no es así en absoluto. De hecho, he ayudado a estas mujeres mediante una mezcla de conciencia corporal, conexión con el *core* pélvico, contracción y relajación de Kegel,* sentadillas profundas, *body rolling*,** saltos suaves y respiración diafragmática.

* Ejercicios de contracción y relajación del músculo pubocoxígeo, que sirven para fortalecer los músculos pélvicos. Se utilizan para tratar alteraciones como la incontinencia urinaria y facilitar el parto. Fuente: Wikipedia (N. de la T.).

** Trabajo corporal en el que se utiliza un balón blando de tamaño pequeño; no es pilates ni yoga, es un sistema de automasaje y autosanación, que trabaja a nivel profundo (N. de la T.).





Afortunadamente, aunque no se habla mucho del tema, ahora hay más oportunidades que nunca para la recuperación del suelo pélvico después del parto. Entre las ofertas se encuentra el yoga posnatal, saltos suaves en cama elástica, clases de pilates, fisioterapeutas especializados en el suelo pélvico e incluso programas *online* que se centran en la recuperación pélvica.

Lo cierto es que se debería revisar el suelo pélvico a todas las mujeres que han dado a luz y hacerles seguimiento. Todavía no hemos llegado a eso, pero con estas modalidades estamos en la dirección correcta.

No enseñé nada que yo no practique. En mi caso, fue la maternidad lo que me condujo al tipo de transformación que comparto en este libro. Estar con mis hijas ha hecho que viviera más presente. Hice un esfuerzo coordinado para estar verdaderamente con ellas, gracias al cual no solo estuve conmigo misma, sino que aprendí mucho sobre mí. Quería educarlas desde la serenidad, el afecto y siendo consciente, así que lo primero que hice fue buscar la manera de alcanzar yo misma ese estado. Antes de tener a mis hijas, vivía como un hámster en su rueda, sin parar, pero sin ir a ninguna parte. Siempre estaba ocupada, estresada y tenía prisa. Vivía con tensión y dolor constante, y en general, me sentía más gruesa, densa, pesada y agotada.

No tienes que ser madre para tener esta experiencia transformadora, por supuesto. Basta con que tomes una decisión. Has de optar por abandonar la actitud de supervivencia y adoptar la de sanación, prosperidad y creatividad. Para conseguirlo basta con que decidas hacerlo. Hoy en día, la mayoría sufrimos estrés y estamos ocupadas por defecto, incluso somos sus víctimas. Vivimos en una sociedad donde el estrés se ha convertido en una excusa para evitar determinados asuntos, como afrontar nuestros verdaderos sentimientos. Lo cierto es que siempre podemos elegir. El estrés es una elección, aunque si lo elegimos el suficiente número de veces, con el tiempo, se convierte en una reacción inconsciente, y vivimos con





ACTIVA EL SUELO PÉLVICO: tu fuente de energía

miedo. Existe una correlación directa entre el estrés y el miedo, porque el primero es una respuesta de lucha o huida. Sentir estrés es algo innato, es un mecanismo de defensa que se remonta a nuestros antepasados de las cavernas. Cuando nuestro cuerpo está estresado, interpreta el estrés como miedo.

Has de elegir cómo reaccionar a una situación. Todos los días has de decidir qué haces con tu vida. Puede que no siempre te apetezca hacerlo, pero la verdad es que el poder está siempre en tus manos. Sin embargo, antes de que puedas conectar con él, primero has de elegir querer esa conexión, ser consciente y estar presente, escuchar tus sentimientos internos y volver a conectar contigo misma. Es una decisión que tendrás que seguir tomando, segundo a segundo, hasta que, al cabo de un tiempo, ya no tengas que elegir. Por el contrario, es una forma de vida y de sentirte libre.

Juntas pasaremos de vivir en modo supervivencia a gozar de un lugar de tranquilidad, seguridad, fluidez y armonía. Pero primero deberás tomar esa decisión. Asimismo, te voy a dar algunas técnicas sencillas y prácticas para recuperar tu suelo pélvico, si has sido madre, y la buena noticia es que se trata de una parte de nuestro cuerpo marcadamente resistente, con una capacidad de recuperación casi milagrosa.

Qué podemos esperar

La verdad es que hay muchas formas distintas e igualmente válidas de contemplar la vida y el mundo. Me he dado cuenta de que cuanto más abierta estoy a diferentes filosofías y escuelas de pensamiento, más se enriquece mi vida. En mi práctica, estoy a caballo entre Oriente y Occidente, y me apasiona combinar la ciencia con la espiritualidad. Me fascina la biología corporal, pero también creo que somos seres energéticos y que la medicina holística e integrativa puede sanarnos. Cuando tomamos diversos elementos de





varias escuelas de pensamiento, podemos empezar a sanar, reforzar y alinear nuestro cuerpo y todo nuestro sistema de una manera holística, interna y externamente.

No tienes que cambiar tus circunstancias personales para encontrarte mejor y experimentar la vida. Se trata de que vuelvas a formular cómo te *sientes* respecto a donde te encuentras en estos momentos y lo que tienes *ahora mismo* y que creas que existen infinidad de oportunidades. Este salto cuántico permitirá que lleguen cosas buenas a tu vida. Más de lo que probablemente puedas llegar a imaginar en estos momentos.

Trabajaremos juntas cada área de tu cuerpo, empezando por el suelo pélvico. Hablaremos de cómo influye este en todas las demás áreas y de qué manera retenemos tensión, miedo y estrés en cada una de ellas. Explicaré cómo nos afecta esto física, emocional y energéticamente. Y lo más fascinante de todo, te explicaré los distintos superpoderes que existen en esta zona de nuestro cuerpo y te daré las llaves para liberarlos. Te ayudaré a eliminar el lastre de los bloqueos, los miedos, las tensiones y la inflamación, y los sustituiré por poder, fuerza, seguridad, energía potente y motivación.

Este libro te llevará al presente despertando tus sentidos. Las técnicas que incluyo en estas páginas te ayudarán a recuperar tus sensaciones corporales, que, a su vez, aumentarán tu poder a la hora de tomar decisiones y liberarán tu pesada carga emocional y de tensión innecesaria. Empezarás a entender que tienes verdaderos superpoderes, de los cuales no eras consciente en absoluto. Aprenderás que lo único que puedes controlar son tus reacciones y elecciones, e irás tomando decisiones más poderosas que te facilitarán las cosas y mejorarán tu vida emocional y física.





Sentada en tu espacio sagrado

Extensión y flexión sentada

Siéntate en el suelo sobre tu esterilla de yoga, colócate un balón blando debajo de los isquiones y cruza las piernas; deja que tu suelo pélvico se relaje sobre el balón. Coloca las manos con las yemas de los dedos tocando el borde de cada rodilla. Inspira contando hasta ocho, a la vez que extiendes y arqueas la columna, levanta el pecho y mira hacia arriba. A continuación espira contando hasta diez, a la vez que encorvas el coxis e inclinas la nariz hacia el pubis y el balón rueda ligeramente hacia delante. Repite este ejercicio de ocho a diez veces.



Extensión y flexión sentada

Círculos con la columna erguida

Siéntate en el suelo sobre tu esterilla de yoga. Colócate un balón blando debajo de las nalgas y siéntate sobre él, relajando los isquiotibiales. Coloca las palmas de las manos sobre la cara interna de las rodillas y haz una ligera presión sobre ellas para erguir la espalda. Inspira inclinando el tronco hacia la derecha. Espira al girar el tronco hacia delante, hacia la esterilla. Inspira girando el tronco hacia la izquierda. Espira elevando el pecho y la columna hacia atrás para retomar la posición sedente. Invierte el sentido del círculo y repite el movimiento. Repite este ejercicio de ocho a diez veces.



Círculos con la columna erguida

Extensión de los músculos isquiotibiales

Siéntate en el suelo sobre una esterilla y coloca el balón blando debajo de tu isquión izquierdo. Flexiona la rodilla derecha apoyando el pie en el suelo. Coloca los brazos por detrás de la columna a unos cuantos centímetros de separación, gira las manos hacia los lados y apóyate sobre los dedos, que estarán orientados hacia fuera. Inspira abriendo el pecho y siéntate erguida. Espira deslizándose las caderas hacia atrás, mientras el balón rueda por el isquiotibial izquierdo. Inspira y vuelve a deslizarte hacia la nalga y regresa a la postura sedente con la espalda erguida. Repite este ejercicio de ocho a diez veces.



Extensión de los músculos isquiotibiales

Apertura de piernas (split) lateral con rotaciones

Siéntate sobre tu esterilla de yoga. Colócate el balón debajo de los isquiones. Abre las piernas y extiéndelas hacia los lados para hacer un *split*, permitiendo que las rodillas estén ligeramente flexionadas. Coloca las manos detrás de la espalda y apóyate sobre los dedos ejerciendo presión sobre ellos para elevarte. Al inspirar, haz presión sobre los dedos de las manos, endereza la columna, levanta el pecho y coloca los pies de modo que los dedos queden mirando hacia el techo, a la vez que rotas sobre los isquiones hacia