

CÓMO PREPARARTE PARA TU PRIMERA SESIÓN ONLINE

Guía Práctica de Javier de María



Cómo Prepararte para tu Primera Sesión Online

de Terapia Biodinámica Craneosacral

JAVIER de MARÍA

Terapeuta y formador en Terapia Biodinámica Craneosacral
Creador del Método ASA (Amor y Sabiduría en Acción)

Antes de empezar

Si estás leyendo este documento es porque te dispones a vivir una sesión online de Terapia Biodinámica Craneosacral por primera vez.

Quizá sientas curiosidad, ilusión... o también un poco de incertidumbre. Todo eso es completamente normal.

Este PDF tiene un único propósito: **ayudarte a llegar a la sesión con más calma, más claridad y más confianza**, para que puedas aprovecharla del mejor modo posible.

No tienes que hacerlo “bien”.

No hay nada que demostrar.

Solo se trata de crear las condiciones adecuadas para que tu cuerpo pueda hacer lo que ya sabe hacer.

1. Preparar el espacio: cuidar el entorno también es cuidarte

La sesión se realiza por videollamada (habitualmente por Zoom).

Recibirás el enlace una vez que hayamos acordado día y hora.

Te recomiendo que, antes de la sesión:

- Busques una habitación donde puedas estar a solas y sin interrupciones.
- Avisa a las personas con las que convivas para que respeten ese tiempo.
- Si puedes, silencia el teléfono y las notificaciones.

La sesión es un espacio especial, un regalo para tu cuerpo y tu mente.

Prepara también dos lugares:

- una silla o sillón cómodo para comenzar la sesión hablando,

- y un espacio donde puedas tumbarte o recostarte después (una cama, sofá o colchoneta).

Ten cerca una manta o algo para abrigarte si lo necesitas.

No hace falta crear un ambiente perfecto: **basta con que sea acogedor y tranquilo.**

2. Llegar con tiempo y sin prisas

Siempre que te sea posible, intenta no llegar a la sesión justo después de una actividad muy acelerada.

Regálate unos minutos previos para bajar el ritmo.

También es recomendable:

- no comer en exceso antes de la sesión,
- evitar estimulantes (café, bebidas energéticas).

Cuanto más tranquilo llegues, más fácil será que tu sistema se asiente.

3. ¿Hay que traer un tema concreto?

Puedes venir a la sesión con una idea general de lo que te gustaría trabajar, pero no es obligatorio.

Algunas preguntas pueden ayudarte a orientarte:

- ¿Hay algún aspecto de mi vida en el que no me siento en equilibrio?
- ¿Hay algo que me genera malestar físico, emocional o mental?
- ¿Hay alguna zona de mi cuerpo que me pide atención?

Dicho esto, también es totalmente válido **no traer ningún tema** y permitir que la sesión se oriente hacia lo que esté presente en ese momento.

En Terapia Biodinámica Craneosacral confiamos mucho en la inteligencia del cuerpo.



4. El comienzo de la sesión: ir entrando poco a poco

La sesión no empieza tumbándote.



Empieza con una conversación tranquila.

Especialmente en la primera sesión, dedicamos un tiempo a hablar, conocernos un poco y crear un clima de confianza.

No es un interrogatorio ni una entrevista clínica.

Es un espacio para que puedas expresarte con libertad, a tu ritmo.

A veces, solo con hablar y sentirte escuchado, el cuerpo ya empieza a cambiar:
la respiración se suaviza,
los hombros bajan,
aparece un primer suspiro.

Ese pequeño cambio ya es parte del proceso.

5. Tumbarse y el encuadre de la cámara

Cuando llegue el momento de tumbarte o recostarte, te ayudaré a ajustar la cámara.

Lo ideal es que se pueda ver tu cuerpo entero; si no es posible, al menos:

- la cabeza,
- el pecho,
- y el abdomen.

Esto permite acompañar mejor tu respiración y tus movimientos, incluso a distancia.

No te preocupes por hacerlo perfecto.

Lo ajustamos juntos con calma.

6. Durante la sesión: qué puedes esperar (y qué no)

Durante la sesión pueden ocurrir cosas muy distintas, y todas son válidas.

Puedes sentir:

- relajación,
- movimientos sutiles,
- emociones,
- recuerdos,
- o simplemente calma.

También puede haber momentos de silencio.

En biodinámica, el silencio es parte del trabajo.

No tienes que hablar si no te apetece.

Y si necesitas decir algo, puedes hacerlo.

Tu cuerpo marca el ritmo.

En ningún momento se fuerza nada.

No se busca “revivir” experiencias ni ir a lugares para los que no estés preparado.

El proceso se da **hasta donde tu sistema tiene recursos para llegar**.



7. Después de la sesión: dejar que la experiencia se asiente

Cuando la sesión termina, es muy recomendable no volver inmediatamente a la actividad cotidiana.

Si puedes:

- quédate un rato más sentado o tumbado,
- da un paseo tranquilo,
- escribe o toma notas,
- o simplemente permanece con las sensaciones.

La integración continúa después.

A veces, lo más importante ocurre en las horas o días posteriores, cuando el cuerpo sigue reorganizándose a su manera.

¿Cuántas sesiones serán necesarias?

Esta es una pregunta muy habitual, y es lógico que aparezca:

“¿Cuántas sesiones harán falta para aliviar o resolver lo que me trae a consulta?”

La respuesta más sincera es esta: no siempre se puede saber de antemano.

Cada persona es distinta, cada momento vital es distinto y cada proceso tiene su propio ritmo.

Por eso, lo más sensato suele ser comenzar por una primera sesión y, a partir de ahí, ver qué ocurre.

Después de esa primera experiencia, en base a:

- lo que tú hayas sentido,
- lo que yo haya percibido,
- y cómo se haya desarrollado el proceso,

podemos hablarlo con calma y decidir juntos si tiene sentido continuar, cuándo volver o con qué frecuencia.

Es cierto que, en ocasiones, una sola sesión puede producir cambios muy significativos.

Pero lo más habitual es que la vida sea un proceso, y que los cambios profundos necesiten tiempo, integración y continuidad.

Por eso, no trabajamos con marcos rígidos ni con planes cerrados de antemano.

Vamos descubriendo el camino paso a paso.

Puede que una sesión sea suficiente.

Puede que hagan falta algunas más.

Y también puede cambiar con el tiempo.

Lo importante es mantener la libertad y la escucha, y ajustar el acompañamiento a lo que realmente vaya siendo necesario en cada momento.

Después de la primera sesión, lo hablamos con tranquilidad.

Para terminar

La Terapia Biodinámica Craneosacral no busca imponer nada ni llevarte a ningún lugar concreto.

Es un acompañamiento respetuoso, profundo y cuidadoso, en el que **tu cuerpo es el verdadero protagonista**.

Si algo de esta experiencia te ayuda, intégralo.

Si algo no encaja contigo, déjalo pasar.

Y si en algún momento tienes dudas, inquietudes o necesitas compartir algo, **puedes consultarme con total confianza**.

Gracias por darte este espacio.

Nos encontramos en la sesión.

