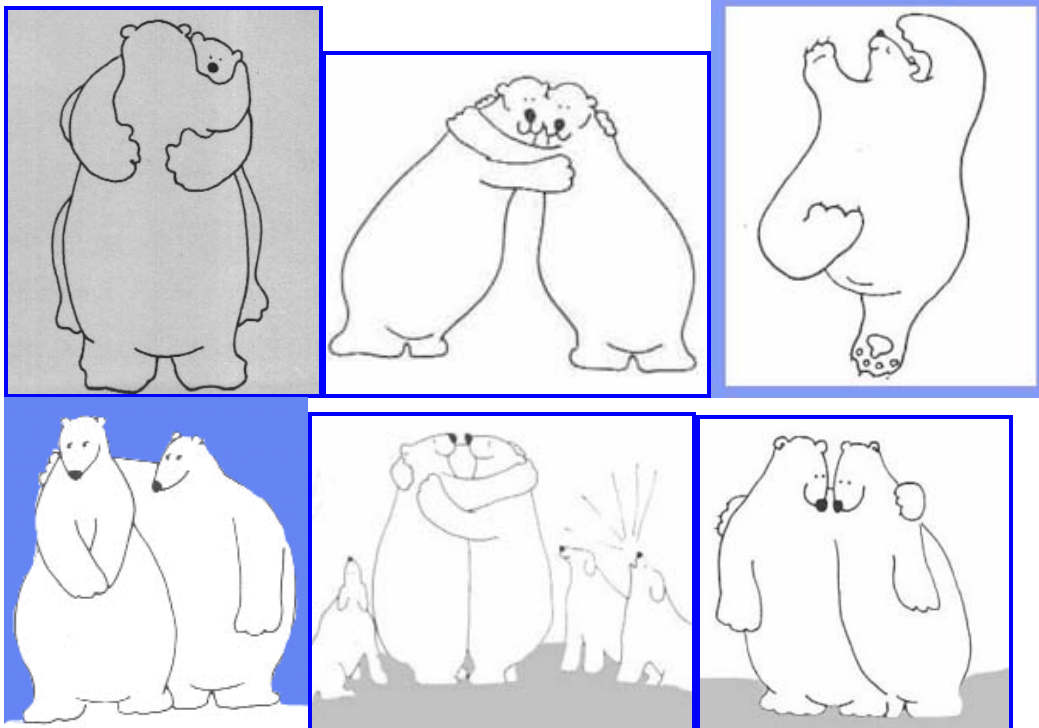
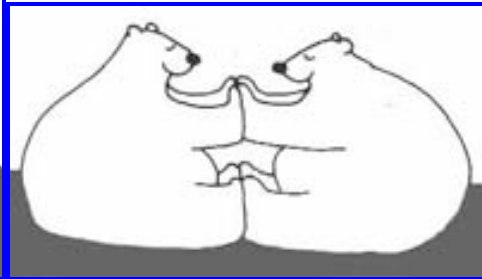
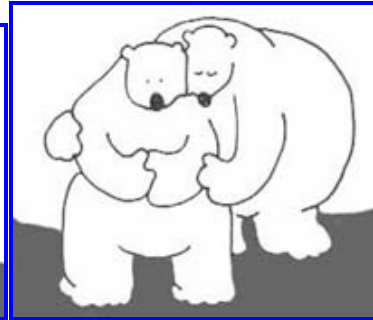




TALLER DE ABRAZOTERAPIA
Para lobatos sosos, sosos





- | | |
|-------------------|----------------------|
| 2. Abrazo en A | 10. Abrazo Zen |
| 4. De corazón | |
| 5. De costado | 11. Transcontinental |
| 6. Por la espalda | 12. De oso. |
| 7. Grupal | |
| 8. De mejilla | |
| 9. De Sándwich | |

DE OSO: Es el tradicional.

Técnica: uno de los abrazantes suele ser más alto (sino súbbase a un banquito) y más ancho que el otro (puede dar dos vueltas). El más alto, suele permanecer erguido o curvarse levemente sobre el más bajo, en volviendo firmemente con los brazos los hombros del otro. (o sea,, estrujándolo). EL más bajo, apoya su cabeza en el hombro o el pecho del abrazante más alto, mientras lo rodea con los brazos, cualquier zona entre el pecho y la cintura que logre alcanzar. Los cuerpos se tocan en un apretón fuerte y poderoso, que puede durar,, el tiempo que usted quiera. Debe ser un abrazo firme y que transmita cariño, sin sofocar.

Para que se usa:

- Para los que comparten un sentimiento o una causa común.
- Padres e hijos.
- Abuelos y nietos.
- Amigos
- O sea, a cualquiera (incluido el perro) que le digamos con él, que es estupendo o que cuenta con nosotros, o que compartimos su pena o su alegría....



CON FORMA DE A: Más formalito, él.

Técnica: Ambos de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia adelante, sin contacto alguno por debajo de los hombros. Suele ser breve, se usa en general para decir hola o adiós.



Se usa para:

- Los parientes que uno hace mucho que no ve.
- El amigo de su amigo
- La madre de su nuera o yerno.
- o sea, usted ya sabe,, para que le voy a explicar....:-)

Este no me gusta mucho, es un poco frío, bueno basta con el calor que usted le de

Transcontinental o transoceánico:

Este me llego desde Chile, de Ceci, y que razón tiene. Los que estamos lejos de la tierra de la familia y de los que nos vio nacer como yo, recibir estos es como estar en casa. Fidel desde Colombia lo llama oceánico, pero creo que es el mismo tipo.

Técnica: Dos conocidos o no, muchos kilómetros de distancia, y solo un deseo, dar cariño al que lo recibe. El receptor sonríe ampliamente y siente el calor de los brazos a la distancia diciendo Gracias.



Para que se usa:

- Para curar la morriña como dicen en Galicia (España), las saudades como dicen en Brasil, las añoranzas como dicen en todos lados.
- Para reducir distancias.
-

De Sándwich:

Menos conocido, pero una vez que lo conozca ya no lo dejara

Técnica: Es un abrazo para tres. Dos están frente a frente, el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. Cada miembro exterior rodea la cintura del otro y aprieta, El del centro rodea con los brazos la cintura del abrazante que está frente a sí. Como alternativa, los dos exteriores pueden abrazarse por los hombros y los tres reunir las cabezas. Los cuerpos se tocan cómodamente.



Se usa para:

- Tres buenos amigos.
- una pareja que desee consolar a alguien.
- padre, madre e hijo.
- si el miembro del medio, esta atravesando una situación difícil, pues se siente seguro, y apoyado emocionalmente...

ARME SU PROPIO SANDWICH Y DESPUÉS ME CUENTA....

GRUPAL

Técnica: Es el más usado entre grupos de amigos o de gente que compartan un tema en común. Se colocan en círculo y con los brazos extendidos, rodean hombros o cinturas de su vecino en el círculo y ejercen fuerza estrechante. Se puede acercarse al centro mientras se ejerce la fuerza, y luego retrocediendo profiriendo gritos de alegría, suspiros o un rápido apretón de despedida.



Se usa para:

- grupos de reflexión
- compañeros de clase o de equipos
- comisiones muy trabajadoras
- cualquier tribu que se les ocurra

De mejilla:

Es tierno y suave, algo espiritual...

Técnica: Se puede hacer sentado o de pie, como se quiera. No requiere contacto físico total. Se oprime la mejilla contra la del otro. Una mano puede estar en la espalda del otro, y la otra, sirviendo de apoyo a la nuca para contrarrestar la presión de la mejilla. Respire lenta y profundamente. En poco segundos se sentirá distendido.



Para que se usa:

- Saludar a alguien que este sentado.
- Decir sin palabras, "lo siento" (aunque espero no tenga que usarlo para esto)
- Compartir una alegría con un amigo en una ocasión feliz, (dicen que es bueno para saludar a las novias, pues no altera el tul, vestido y esas cosas,, aunque no lo he probado para esto)
- Para agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos.. y si le agrega una sonrisa o dos palabras,, **"te quiero"**

SIRVE DE CONSUELO..Este me encanta para dar una sorpresa :-)

Por la espalda:

Técnica: También se lo conoce como sujeta-cintura, pero dejaremos por la espalda porque es más bonito. Se aproxima el abrazante por detrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad. Se puede agregar un dulce beso en la mejilla como complemento del mismo, y un te quiero :). Se tiene una sensación de apoyo y felicidad plena. Especial para cuando uno esta haciendo las tareas de la casa.



Se usa para:

- Jefes de familia, amas de casa o gente que trabaje en la casa. Es especial para sorprender al que esta fregando los platos después de la comida.
- Compañeros de trabajo en la fábrica.
- Amigos cuyas ocupaciones requieren permanecer siempre de frente al mismo punto cardinal.

Úselo para expresar un apoyo, a quien se ocupa de las cosas de la casa, y a continuación diga. **Venga te ayudo...:**

De corazón:

El que tiene más sentimiento:)

Técnica: Tiene un gran poder. Se inicia con un contacto ocular directo, mientras los abrazantes están de pie, cara a cara. Con los brazos se rodea hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. Debe ser suave pero fuerte. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón a otro. Sin límite de tiempo, dura lo que usted quiere. Es pleno, largo, afectuoso, tierno, abierto, genuino, fuerte y solidario.



Se usa para:

- Cuando los abrazantes, son viejos amigos, con muchos antecedentes comunes.
- Cuando son amigos muy recientes, unidos por una experiencia compartida y una fuerte emoción común.

si quiere expresar mucho amor. este es el mejor ..os lo aseguro

Abrazo Zen:

este es especial, y no para todo el mundo.

Técnica: es la mezcla de abrazos, por ejemplo el de mejilla y el de corazón. Un contacto muy directo (pies con pies y manos con manos) entre los dos, el abrazante y el abrazado. En realidad este abrazo, son los dos abrazantes. Se pueden mantener los ojos cerrados y abiertos, aunque yo recomiendo cerrados así se deja fluir hacia el otro. Las respiraciones irán parejas y relajadas. Se debe concentrar uno en lo que se está haciendo. Deje que los pensamientos desaparezcan, solo deje sentir, disfrutar de ese presente, y vera que entonces la experiencia es solamente de sus sentidos. Se tiene conciencia de la calidez que está compartiendo. del aliento que entra y que sale, de estar solo en contacto con el otro, del aire con la piel. Siga relajándose. Y vera que se suspende en el tiempo. Y llegara a sentir, paz compartida. Es una experiencia fantástica.



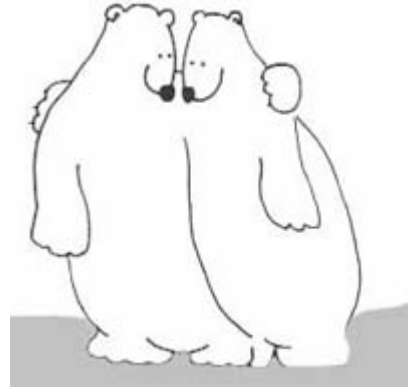
Para que se usa: No tiene nada en especial en cuanto al uso. Simplemente es una experiencia distinta a lo que estamos acostumbrados. en el sentir. Deje fluir su energía. La experiencia es relajante. Una vez que lo aprenda lo repetirá siempre.

De costado:

Técnica: es especial para dar y recibir, mientras se camina junto a alguien querido. Es simple, cuando pasee junto a otra persona, tomado por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón.

Se usa para:

- Proporcionar momentos jubilosos caminando hacia la parada del autobús.
- Mientras esperamos en una cola.. etc. etc....



yo pensaría en usarlo siempre que quiera "apretar" a alguien que quiere....

MANADA CHIKIWONTA ' 06