

SOSTENERSE
DESDE
LO MÁS FRÁGIL



BY OXY

EL PROCESO

Sostenerse desde lo más frágil es confiar en lo que parece romperse, y descubrir que ahí vive una fuerza silenciosa. Es abrazar la incertidumbre, es volver al eje con dolor y gozo, es rendirse y al mismo tiempo, resistir. Solo cuando nos sostenemos desde lo más fino, recordamos de qué estamos verdaderamente hechos.

Sostenerse de lo más frágil es un reto: asumir el dolor, alucinar con la potencia de sostenerse en el aire. Es una sensación casi meditativa, como el primer vuelo en avión, como pisar una tabla de clavos en una práctica de Sadhu yoga. Sabe a liberación, a aprender a respirar de nuevo.

Sostenerse de lo más frágil no es solo una técnica, ni un taller aislado. Es un proceso, un camino profundo de escucha, de aprendizaje y de transformación corporal. Para algunos es lento, para otros más fluido. Acompaño cada paso de ese recorrido: desde las primeras sesiones hasta el desarrollo individual de cada práctica, ofreciendo un espacio de cuidado, atención y sostén continuo.

LA ESTRUCTURA

Calentamiento corporal

Comenzamos con una activación completa del cuerpo. El enfoque está en la movilidad articular, la conciencia corporal y la preparación de la musculatura postural. Se incluyen ejercicios de respiración, flexibilidad y activación de core y espalda.

Alineación y conciencia postural

Se trabaja la alineación del eje corporal y el control del centro, claves para una suspensión segura y eficiente. Se corrigen patrones posturales y se cultiva la atención al equilibrio entre tensión y relajación.

Peinado y preparación del cabello

El peinado es parte fundamental del ritual. Se enseña cómo realizar el nudo de forma correcta, segura y respetuosa con el cuero cabelludo. Este momento también conecta con la calma y la presencia necesarias para la suspensión.

Técnica de suspensión

Desde el suelo se exploran las primeras sensaciones: tracción, carga progresiva, conexión entre el anclaje del cabello y el resto del cuerpo. Las primeras suspensiones son breves, cuidadas, siempre bajo supervisión.

Movimiento en suspensión

Para alumnos más avanzados, se introducen elementos de movimiento, rotación, y desplazamiento en el aire. Se integran elementos de danza, improvisación y exploración expresiva.

Cierre y recuperación

Las sesiones concluyen con ejercicios de descarga y cuidado post-suspensión: masaje de cuero cabelludo, estiramientos y reconexión con la tierra. Se comparte la experiencia vivida y se acompaña el proceso emocional si es necesario.

TENER EN CUENTA

- La duración de cada sesión es de entre tres y cinco horas.
- Se recomiendan entre tres y cinco sesiones para una introducción adecuada a la técnica.
- Esta práctica está dirigida a personas que cuenten con una base de control corporal y preparación física.
- Es importante considerar el estado del cabello: si está muy decolorado o dañado, se debe consultar previamente antes de inscribirse en el curso.