

# *Ritual 1*

*Mi cuerpo es un refugio*

*Mi alma sabe volver*

## ✨ Ritual 1 · Volver al cuerpo

Materiales opcionales:

- Una vela
- Un cuaderno
- Música suave o en silencio

### 🌀 Pasos del ritual:

1. Prepara el espacio.
2. Entra en tu habitación como si fuera un templo. Hazlo con lentitud.
3. Si puedes, enciende una vela blanca.
4. Colócate de pie, descalza.
5. Cierra los ojos. Respira profundo. Siente tus plantas sobre el suelo.
6. Llévalas lentamente a moverse, como si despertaran después de un largo invierno.
7. Haz una danza libre o movimientos somáticos.
8. No pienses. No corrijas.
9. Deja que tu cuerpo diga lo que necesita decir.
10. Coloca tus manos en tu pecho y di en voz baja:
11. “Mi cuerpo es un refugio.
12. Mi alma sabe volver.”
13. Escribe lo que surja.
14. ¿Qué partes de tu cuerpo necesitan ser escuchadas?
15. ¿Qué mensaje tiene hoy tu refugio?
- 16.

🌿 Repite este ritual siempre que sientas que te has alejado de ti.

*Tu cuerpo siempre espera tu regreso*