



3 LLAVES
PARA
DESPERTAR
EL PODER
DE TU

Pelvis



Hola mujer hermosa

Qué alegría que hayas decidido reclamar este espacio. No es casualidad que estés aquí; tu cuerpo ha estado enviándote señales y hoy has decidido escucharlas.

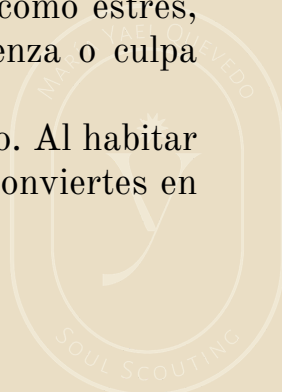
Tu pelvis no es solo una estructura anatómica que sostiene tus órganos. En la sexualidad sagrada, es el cuenco alquímico de tu templo: el lugar donde reside tu seguridad, tu intuición más profunda y tu capacidad de manifestar tu deseo en el mundo.

Durante siglos, nos enseñaron a vivir "de la cabeza para arriba", desconectadas de nuestro centro de poder. Esa desconexión se manifiesta como estrés, tensión crónica, insensibilidad, vergüenza o culpa al placer.

Esta guía es tu primer mapa de retorno. Al habitar tu pelvis, recuperas tu soberanía. Te conviertes en la cocreadora de tu realidad.

Empecemos el viaje.

con amor, Yael





La primer llave está en la **MANDÍBULA**

El Espejo Sagrado. La neurociencia y la sabiduría ancestral coinciden: tu boca y tu vulva son los dos extremos de un mismo conducto, conectados biológicamente por el Nervio Vago. Neurológicamente, funcionan en resonancia

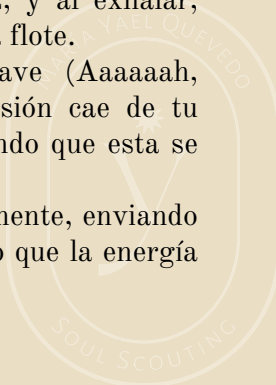
La Ley de los Esfínteres: Si tu mandíbula está tensa, tu piso pélvico está cerrado. Cuando apretamos los dientes por control, estrés o hábito, enviamos una señal de "peligro" al cerebro que bloquea la pelvis. No puedes acceder al placer profundo ni a la intuición con la mandíbula tensa.



La práctica: El suspiro liberador

1. **Observa:** Toma conciencia de cómo están tus molares ahora mismo. ¿Están apretados?
2. **Relaja:** Inhala profundamente por la nariz, y al exhalar, abre ligeramente la boca. Deja que la lengua flote.
3. **Sonido:** Suelta un suspiro sonoro y grave (Aaaaaah, Ooooooh) mientras visualizas cómo la tensión cae de tu cara directamente hacia tu pelvis, permitiendo que esta se abra.

Beneficio: Activas el Nervio Vago instantáneamente, enviando una señal de seguridad a tu útero y permitiendo que la energía fluya hacia abajo.



2

pulsión orgánica **RESPIRACIÓN**

Elasticidad vs. Rigidez Olvida los Kegels mecánicos y repetitivos. La verdadera salud pélvica no es un músculo "de piedra"; es un músculo **sano, flexible y sensible**. Una pelvis funcional sabe contraerse (sostener) y relajarse (recibir). **Es una bomba de energía vital.**

Al pulsar conscientemente esta zona, mejoras el riego sanguíneo, aumentas la sensibilidad y limpias memorias de dolor o entumecimiento.

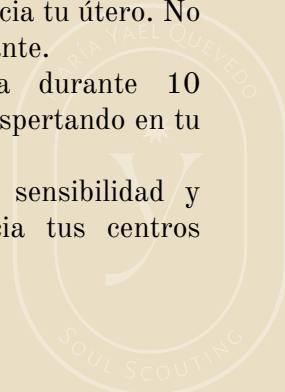


La práctica: La respiración de la diosa

Sientáte erguida con los pies bien apoyados en la tierra

1. **Inhala (Expansión):** Visualiza que tu piso pélvico es un pétalo de loto que se abre y desciende suavemente hacia la tierra. No empujes, solo permite la expansión.
2. **Exhala (Elevación):** Siente cómo los músculos de tu piso pélvico se recogen y se elevan sutilmente hacia tu útero. No es un apretón brusco, es una elevación elegante.
3. **Ritmo:** Realiza esta pulsación orgánica durante 10 respiraciones, sintiendo el calor y la vida despertando en tu base.

Beneficio: Oxigenas los tejidos, despiertas la sensibilidad y empiezas a canalizar tu energía sexual hacia tus centros superiores (corazón, órganos y mente).



3 El rezo en movimiento INTENCIÓN

Reprogramación Celular Como cocreadora con la Diosa, sabes que la intención lo es todo. Tu pelvis guarda memorias emocionales (culpa, vergüenza, miedos heredados). Para que tu energía creativa se despierte, debes darle una nueva instrucción.

El deseo que nace en tu útero merece ser honrado y expresado. Al integrar la intención con el movimiento, disuelves los bloqueos y te conviertes en terreno fértil para tus sueños.

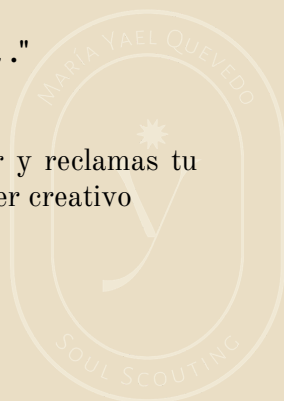


La práctica: Afirmación del deseo

Mientras realizas la pulsión orgánica del Paso 2, usa tu voz para reprogramar tus células. Elige una afirmación y repítela internamente o en voz alta al exhalar (cuando elevas el piso pélvico):

- "Mi centro es seguro."
- "Soy merecedora de placer."
- "Me abro al deseo, me abro a la abundancia ."
- "Suelto el control y me abro a recibir."

Beneficio: Desprogramas las memorias de dolor y reclamas tu cuerpo como tu territorio soberano, lleno de poder creativo





Mujer, este es solo el inicio del viaje.

Has aprendido a conectar tu boca con tu pelvis, a pulsar tu energía vital y a poner intención en tu centro de poder. Pero sé que a veces, el "acorazamiento" (la rigidez o insensibilidad) requiere una guía más profunda para disolverse por completo.

Si sientes el llamado a dejar de sobrevivir y empezar a habitar tu poder multiorgásmico, intuitivo y magnético, te invito a dar el siguiente paso conmigo.

Quédate atenta a los mails que tengo algo para ti.

Tú cuerpo es un templo y habitarlo con gozo es tu regalo.

con amor @Yaequevedo

