



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Ritmos Internos: Movimiento, Respiración y Regulación Somática

Facilitadora: Lottie Heffer

Revisión realizada por: Edmundo dos Santos

Resumen

Desde el enfoque del Enfoque Expresivo-Somático Transdisciplinario™ (EEST™), este taller presenta prácticas terapéuticas que integran el arte, la somática y la ciencia para el bienestar integral. A través del marco de la salutogénesis (Antonovsky, 1987) y la conciencia relacional (Stern, 2004), se explorará cómo las técnicas de la Terapia Integral de Respiración pueden facilitar la regulación del sistema nervioso, la conciencia corporal y la sintonización interpersonal.

Los participantes serán guiados en exploraciones de movimiento centrado en la respiración, procesos de artes expresivas y ejercicios de co-regulación, fomentando una conexión dinámica entre la respiración, el cuerpo y la creatividad. Al sintonizar con los ritmos internos y las interacciones externas, se descubrirá cómo la respiración puede ser tanto un anclaje para la autorregulación como un puente relacional para profundizar la conexión con los demás.

Este taller ofrece un espacio seguro y exploratorio, donde la curiosidad, la encarnación y el flujo creativo priman sobre el rendimiento. A través de técnicas de respiración guiadas, movimiento intuitivo y artes expresivas, los participantes desarrollarán herramientas prácticas para la regulación emocional y la conexión interpersonal, aplicables tanto en el ámbito personal como profesional.

Palabras clave: Respiración, regulación somática, embodiment, expresión creativa, co-regulación, conciencia relacional.

Abstract

Internal Rhythms: Movement, Breathing, and Somatic Regulation

Grounded in the Expressive-Somatic Approach Transdisciplinario™ (EEST™), this workshop engages participants in therapeutic practices that bridge art, somatics, and science for holistic well-being. Through the lens of salutogenesis (Antonovsky, 1987) and relational consciousness (Stern, 2004), we explore how Integral Breath Therapy techniques support nervous system regulation, embodied awareness, and interpersonal attunement.

Participants will be guided through breath-centered movement explorations, expressive arts processes, and co-regulation exercises, fostering a dynamic interplay between breath, body, and creative expression. By tuning into internal rhythms and external connections, we explore how breath can be both an anchor for self-regulation and a relational bridge for deeper engagement with others.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

This workshop offers a safe and exploratory space, where curiosity, embodiment, and creative flow take precedence. Through guided breathwork, intuitive movement, and expressive arts, participants will develop practical tools for self-regulation and interpersonal connection that can be integrated into both personal and professional practice.

Keywords: Breathing, somatic regulation, embodiment, creative expression, co-regulation, relational consciousness.

Desarrollo

La respiración es una herramienta fundamental para la **autorregulación emocional** y el equilibrio del sistema nervioso. Según Antonovsky (1987), la **salutogénesis** enfatiza la importancia de fortalecer los recursos internos del individuo en lugar de enfocarse en la enfermedad. En este contexto, la Terapia Integral de Respiración permite trabajar la **homeostasis del sistema nervioso autónomo**, facilitando una transición fluida entre los estados de **activación y relajación**. Stern (2004) destaca la importancia de la **conciencia relacional**, donde el **ritmo y la sincronización de la respiración** entre individuos pueden facilitar una mayor **co-regulación y conexión interpersonal**. A través de la respiración consciente y el movimiento somático, los participantes explorarán cómo la **atención a la respiración** puede influir en la percepción del otro y en la construcción de relaciones seguras y empáticas.

En la **Clínica Expresiva Somática**, el uso del movimiento intuitivo y las artes expresivas facilita una **integración más profunda** de la respiración como herramienta de regulación. La práctica de la respiración en conexión con el cuerpo y la expresión creativa permite explorar patrones internos de tensión y liberación, promoviendo una mayor **conciencia encarnada y flexibilidad emocional**.

Conclusión

Este taller ofrece un marco para explorar la **respiración, el movimiento y la regulación somática** como herramientas para el bienestar. A través del enfoque de la **salutogénesis y la conciencia relacional**, los participantes desarrollarán estrategias para **fortalecer la auto-regulación y la conexión interpersonal**, integrando estos principios en su vida cotidiana y práctica profesional.

Bibliografía

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Malchiodi, C. (2013). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Real, T. (2022). *Us: Getting Past You and Me to Build a More Loving Relationship*.
- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. Norton.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Currículum Vitae

Lottie Heffer

Lottie Heffer es facilitadora en Trauma-Informed Integral Breath Therapy (Masters IBT) y ha obtenido diplomas de posgrado en Terapia de Artes Expresivas, Trauma y Embodiment, Arteterapia y Bellas Artes, Yoga Nidra, Danza Mindfulness y Gestión del Dolor. Dirige talleres grupales educativos e interactivos sobre los beneficios de la respiración para profesionales de la salud y público en general. Es coordinadora y facilitadora de Poiesis EXAT Online y HealingHeart.

Desde 2020, es miembro activo y colaboradora de Poiesis: Terapia de Artes Expresivas Informadas por el Trauma, organizando programas educativos y sanitarios sobre gestión de recursos y regulación emocional a través del embodiment y las artes expresivas. Trabaja estrechamente con Poiesis y la ONG SOI (Street Heroes of India), proporcionando recursos educativos sobre el trauma a profesionales de la salud en la India que trabajan en situaciones de crisis, pandemias, pérdida y traumas.

Lottie es defensora del trabajo en gestión del dolor y fundadora de *How's Your Mourning?* (2020), un grupo de apoyo semanal online gratuito para personas en períodos de angustia y duelo.

Actualmente, trabaja en sociedad con El Far, Associació per a Persones amb Càncer, donde realiza actividades de artes expresivas informadas por el trauma y embodiment para mujeres que están atravesando un proceso de cáncer.

Más información sobre su trabajo en: www.surrendertothebreath.com