

Seduciendo con
Movimiento

Amor

La guía
práctica
para la
autoestima
y Sensualidad
Femenina

Indice

1. Introducción: Importancia de la Sensualidad
 - 1.1. ¿Qué es la sensualidad?
 - 1.2. Beneficios de la Sensualidad

2. Historia Personal
De Mamá a Diosa Sensual

3. El Poder de la Pelvis: Energía, Sensualidad y Sanación.
Sensualidad y Autoestima: El Juego del Amor Propio.

4. La Rutina de 21 Días para Ser tu Propia Musa.

5. Tu Cuerpo: El Arma Secreta del Placer.
 - 5.1. Aprende a acariciar cada curva con amor.

Índice

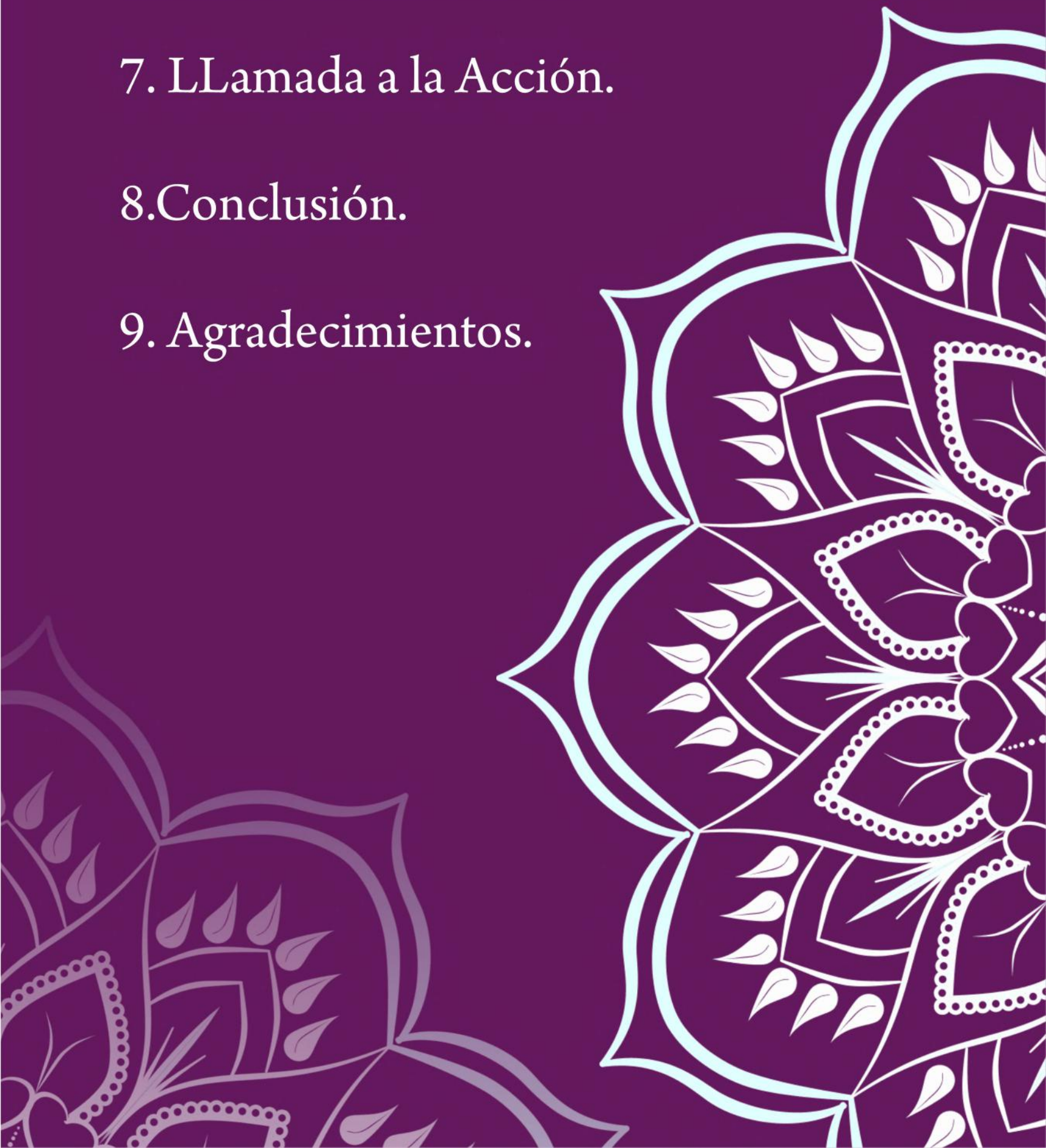
6. Ejercicios para sentir el placer en cada movimiento.

6.1. Despierta a tu energía femenina y déjala fluir sin censura.

7. LLamada a la Acción.

8. Conclusión.

9. Agradecimientos.



Introduccion

¡Hola, mujer maravillosa!

Bienvenida a este espacio donde celebrarás tu sensualidad y aprenderás a reconectar contigo misma.

Este eBook está diseñado especialmente para ti, que has estado ocupada con la vida y quizás te has olvidado de lo importante que es cuidar de tu esencia.

Aquí encontrarás herramientas para mejorar tu autoestima, abrazar tu feminidad y, sobre todo, redescubrir la diosa que llevas dentro.



1.1 ¿Que es la sensualidad?

La sensualidad es una forma de vida que se basa en la conexión con nuestro cuerpo y nuestras emociones.

No se trata solo de la apariencia física, sino de la actitud con la que enfrentamos el mundo.

Ademas de permitir que nuestra Energía Sexual y Espiritual se fusionen y permitamos la propia manifestación de estas .

“Al abrazar nuestra sensualidad, aprendemos a disfrutar de cada momento y a sentirnos plenas”.



1.2 Beneficios de la Sensualidad

Aumento de la autoestima:

Al reconocer y celebrar nuestro cuerpo

Relaciones más profundas:

Al conectar con los demás desde un lugar de autenticidad.

Plenitud emocional y Sexual:


La sensualidad nos permite sentir y experimentar la vida con intensidad.



2. Historia Personal

De
Mama
a
Diosa
sensual

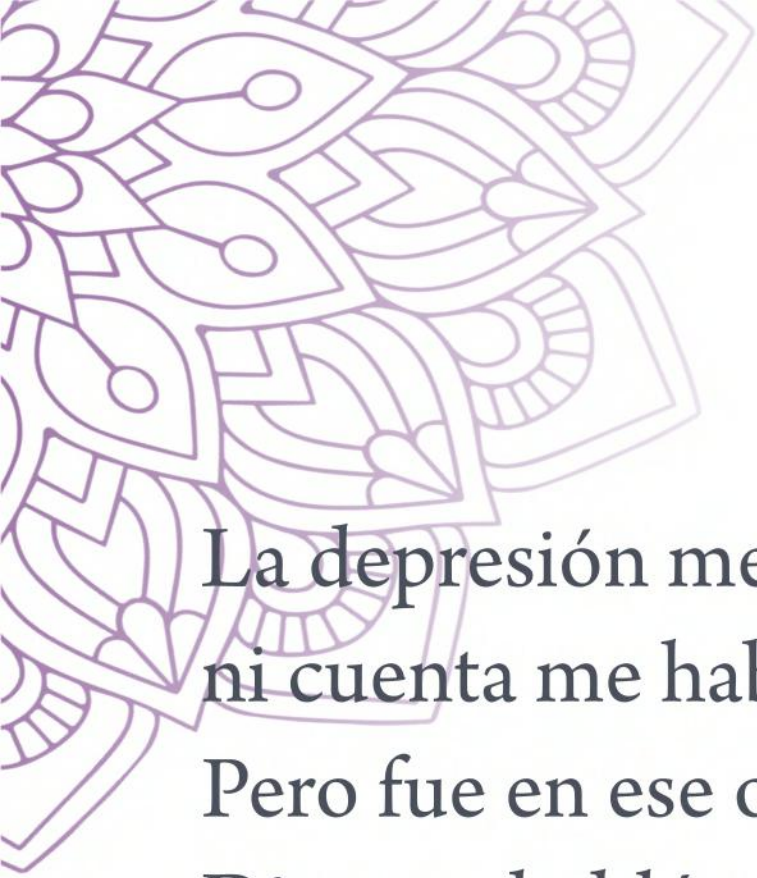




Soy Erika Sotomayor, pero me conocen como Amar, y he dedicado más de 15 años a la danza, convirtiendo mi pasión en un camino de sanación. Mi vida ha estado llena de altibajos, pero quiero que sepas que he estado donde tú estás.

Soy madre de tres hijos y tras 21 años de matrimonio con mi increíble compañero, he enfrentado pérdidas que me han marcado profundamente.

La muerte de mi tercer hijo a los 3 años, tras luchar contra el cáncer, me dejó en un mar de dolor y tristeza. Sentí que mi mundo se desmoronaba y literalmente fue así.



La depresión me había envuelto, pero ni cuenta me había dado...

Pero fue en ese oscuro rincón donde Dios me habló a través del Twerk, ayudándome a liberar la tristeza y reconectar con mi energía vital.

Con mis dos primeros embarazos, subí más de 23 kilos, y con el último, 16 kilos, porque decidí cuidar más de mí. Cada cambio en mi cuerpo dejó huellas: estrías profundas, celulitis y flacidez. Pero en lugar de ver esto como un defecto, aprendí a amarme a través de mis cicatrices, entendiendo que cada una cuenta una historia de fortaleza y superación.



Hoy, me miro al espejo y no veo solo una mujer con un pasado difícil, sino a una Diosa Sensual que ha renacido. Quiero que sepas que a pesar de los Momentos Difíciles, he encontrado el camino para abrazar mi feminidad y belleza interior. Juntas, exploraremos cómo tú también puedes sentirte empoderada y segura de ti misma.



¡Imagina renacer como la mujer fuerte que eres! Porque aunque la vida puede ser a veces dura, pero el poder de Dios se manifiesta en diversas formas de amor, para abrazarte y llevarte a la Gloria, y que esta sea incluso más perfecta de la que has soñado.

La sensualidad y la aceptación te van a permitir disfrutar cualquier melodía que te toque vivir en tus días.

Tú también puedes brillar y sentirte increíble, ¡no importa lo que hayas pasado!

Amar

3. El Poder de la Pelvis

Energía
Sensualidad
y sanación



3.1 Como el movimiento desbloquea tu energía

Bella, ¿sabías que cuando mueves esas caderas, no solo luces divina?

Estás despertando algo mucho más poderoso. Justo ahí, en la zona baja del vientre, vive tu chakra sacro, el centro de tu energía creativa y sexual.

Cada vez que haces un movimiento pélvico, es como si estuvieras encendiendo un motor que despierta tu lado más sensual.

Ese movimiento no solo desbloquea tensiones, sino que libera todo ese fuego interno que tienes guardado.

¿Te has sentido apagada últimamente?



Mueve esas caderas y verás cómo empiezas a sentirte más viva, más creativa ... ¡y más conectada con tu deseo! Porque, mi reina, cuando esa zona se activa, tu energía sexual fluye como río.

Y créeme, vas a sentirlo en todos los aspectos de tu vida, no solo en la cama (aunque, ojo, ahí también se nota el cambio).

Así que, la próxima vez que te pongas a bailar, no lo hagas solo por verte sexy.

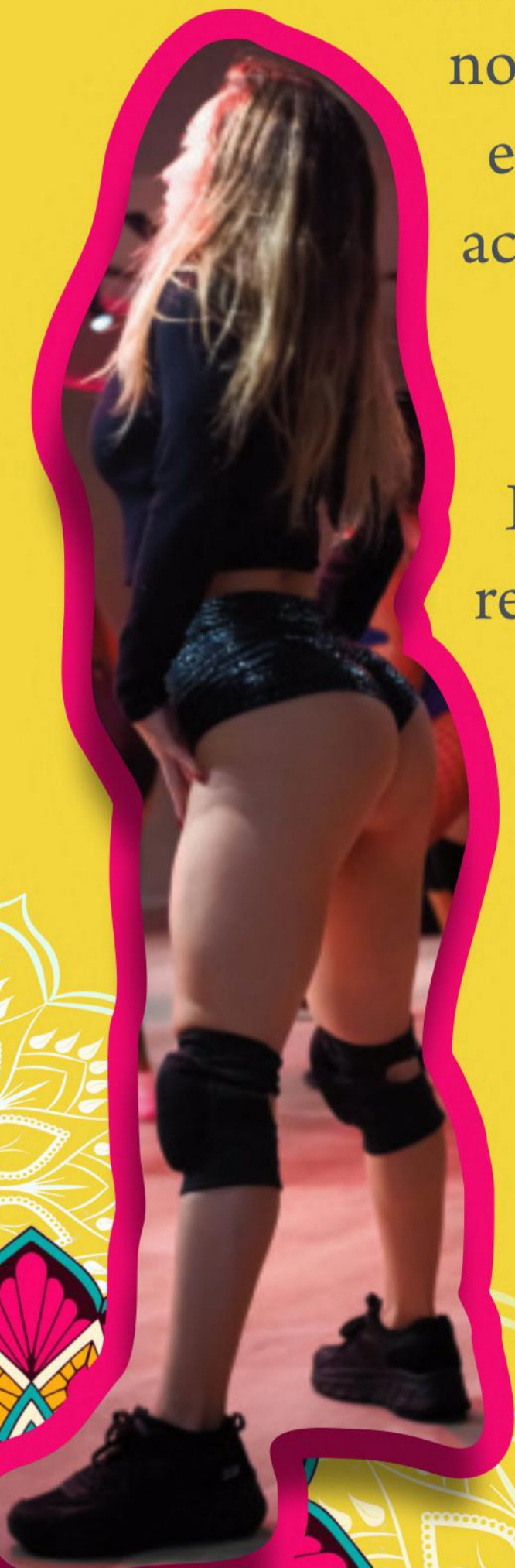
Hazlo por tí. Porque con cada giro de caderas, estás avivando esa diosa creativa y sensual que llevas dentro.

¡Y eso, querida, es imparable!

3.2 Despertando la energía Creativa

Al mover la pelvis, estamos no solo liberando energía estancada, sino también activando nuestro centro creativo.

Este es el chakra donde reside nuestra capacidad de crear, no solo en términos artísticos o laborales, sino también la creación de nuevas ideas, relaciones y proyectos.




Es por eso que después de una sesión que se centra en los movimientos de cadera, podemos sentirnos más inspiradas, motivadas y con una nueva perspectiva de las cosas.

La fluidez de los movimientos pélvicos invita a la creación libre, ya que conectamos con nuestra naturaleza instintiva, sin juicios ni bloqueos mentales.


3.3 Conexión con la energía Sexual.

El chakra sacro es también el hogar de nuestra energía sexual. Esta energía, que muchas veces está dormida o bloqueada por la rutina diaria, las responsabilidades o incluso por tabúes sociales, puede ser despertada y amplificada a través del movimiento de la pelvis.

Mover las caderas activa el flujo de sangre en la zona pélvica, lo que incrementa la sensibilidad y la consciencia corporal en esa área. Este incremento en la circulación ayuda a liberar endorfinas y otras hormonas que nos hacen sentir más conectadas con nuestro placer y deseos.



Es una forma natural y poderosa de despertar la libido y el deseo sexual, no solo en términos de relaciones, sino en cómo nos sentimos hacia nosotras mismas.



3.4 Movimientos Sensuales para Sanar tu Interior

Los movimientos sensuales, que se usan en el Twerk y las danzas árabes, son herramientas poderosas para sanar. Cada movimiento activa tus hormonas del placer y te llena de vitalidad.

La danza no solo es ejercicio; es una forma de expresión y liberación. Estos movimientos no solo desbloquean tu energía, sino que también te preparan para deslumbrar en la cama.



“Te enseñaré cómo el twerk y las danzas árabes pueden encender la pasión de los hombres y despertar tu lado más sexy.”



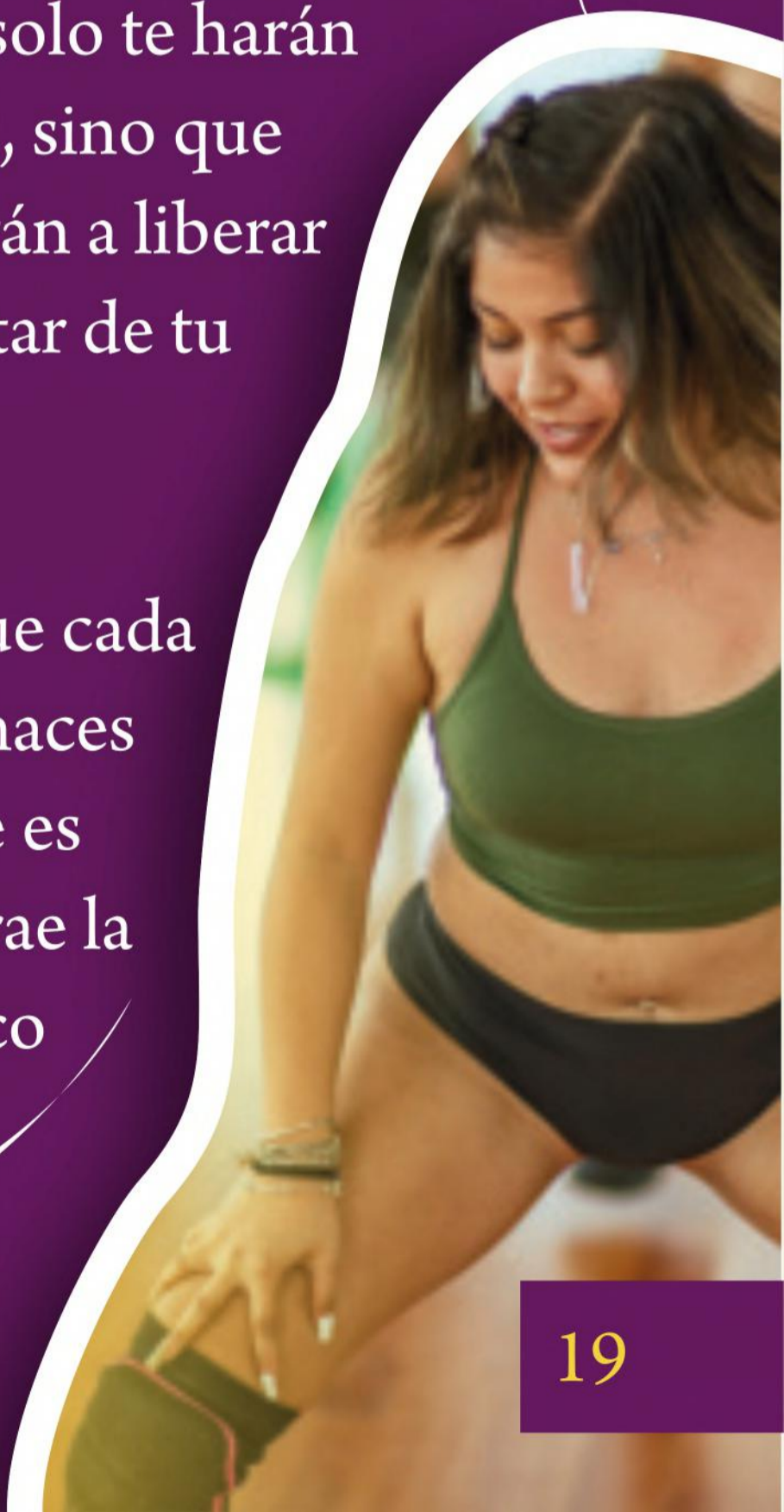
3.5 Cómo el Movimiento Impacta en la Emoción

Al mover la pelvis, también estamos moviendo emociones. Muchas veces, las emociones como la tristeza, la frustración o el miedo se almacenan en el área pélvica, lo que puede crear bloqueos en el chakra sacro. El movimiento consciente de las caderas libera estas emociones atrapadas, permitiéndonos procesarlas y dejarlas ir. Después de una práctica de movimiento pélvico, es común sentirse más ligeras, más conectadas emocionalmente y más abiertas a experimentar el placer de la vida porque cuando bailas, permites que tu cuerpo hable y exprese lo que a veces las palabras no pueden.



También fomenta una mayor conexión emocional con nosotras mismas, aumentando la autoestima y la autoaceptación, porque aprenderás ejercicios que no solo te harán sentir más sensual, sino que también te ayudarán a liberar tensiones y disfrutar de tu cuerpo.

Ahora, imagina que cada movimiento que haces en la pista de baile es un susurro que atrae la mirada de ese chico especial... uff



3.6 Apreciando tu cuerpo

Aceptar tu cuerpo tal como es, es fundamental.

“La desnudez no debe ser motivo de vergüenza, sino una celebración de tu ser. Estas danzas te ayudarán a abrazar cada parte de ti.”

La pelvis es el centro de tu poder sexual. Con estos pasos de twerk y danzas árabes, te volverás más flexible y seductora, haciendo que cada roce sea electrizante.



3.7 Ejercicios pélvicos y rutinas diarias

Puedes integrar movimientos pélvicos en tu rutina diaria de una manera sencilla. Empieza por circulitos de cadera suaves mientras respiras profundamente. A medida que lo haces, visualiza una energía cálida y vibrante de color naranja (el color asociado al chakra sacro) irradiando desde tu pelvis hacia todo tu cuerpo.

Siente cómo este movimiento desbloquea el flujo energético en tu cuerpo y despierta tu vitalidad creativa y sensual. También puedes incorporar este movimiento en tus meditaciones o mientras escuchas música, permitiendo que el ritmo te guíe y dejando que tu cuerpo se exprese sin restricciones.




Habitos de

21

días para ser

Sensual



¡Vamos a crear una nueva rutina juntas!
Te prometo que todo tomará solo entre
7 a 12 minutos al día. Cada acción que
hagas te hará sentir más sensual y
segura de ti misma.

4.1 Semana 1:

Afirmaciones y Conexión con el Cuerpo

Día 1: Escribe y repite en voz alta 5
afirmaciones sobre tu belleza.

Ejemplo:

“Soy hermosa y digna de amor”

“Soy irresistible y merezco ser deseada”

“ Soy una Mujer amada, bendecida,
admirada”

“ Soy rica y prospera”



Día 2: Realiza movimientos suaves de cadera durante 5 minutos. Ejemplo:

Movimientos circulares: Dibuja un círculo con tus caderas para el lado que mejor te salga, hazlo semi flexionada.

Movimientos Ondulantes: Puedes realizar ondas con el cuerpo de arriba abajo o de abajo a arriba. En la danza árabe se le conoce mas como los camellos de pecho y de reversa.

Infinitos con las caderas: Imaginate que dibujas un “ocho horizontal” con las caderas, puede ser de atrás hacia adelante o de adelante para atras.



Día 3: Meditación de 5 minutos para conectar con tu energía sexual.

Tómate 5 minutos para meditar en silencio, enfocándote en tu respiración. Para conectar con tu energía sexual, debes respirar profundo y soltar los músculos de la Vagina, al exhalar contrae los. Ten en cuenta que cuando inhalas tu abdomen se “infla” y cuando exhalas se “desinfla”

Día 4: Practica una pose de poder frente al espejo. Ejemplo:

1. Postura de la Mujer Maravilla: Parate erguida, pecho afuera, manos a la cintura y piernas separadas.



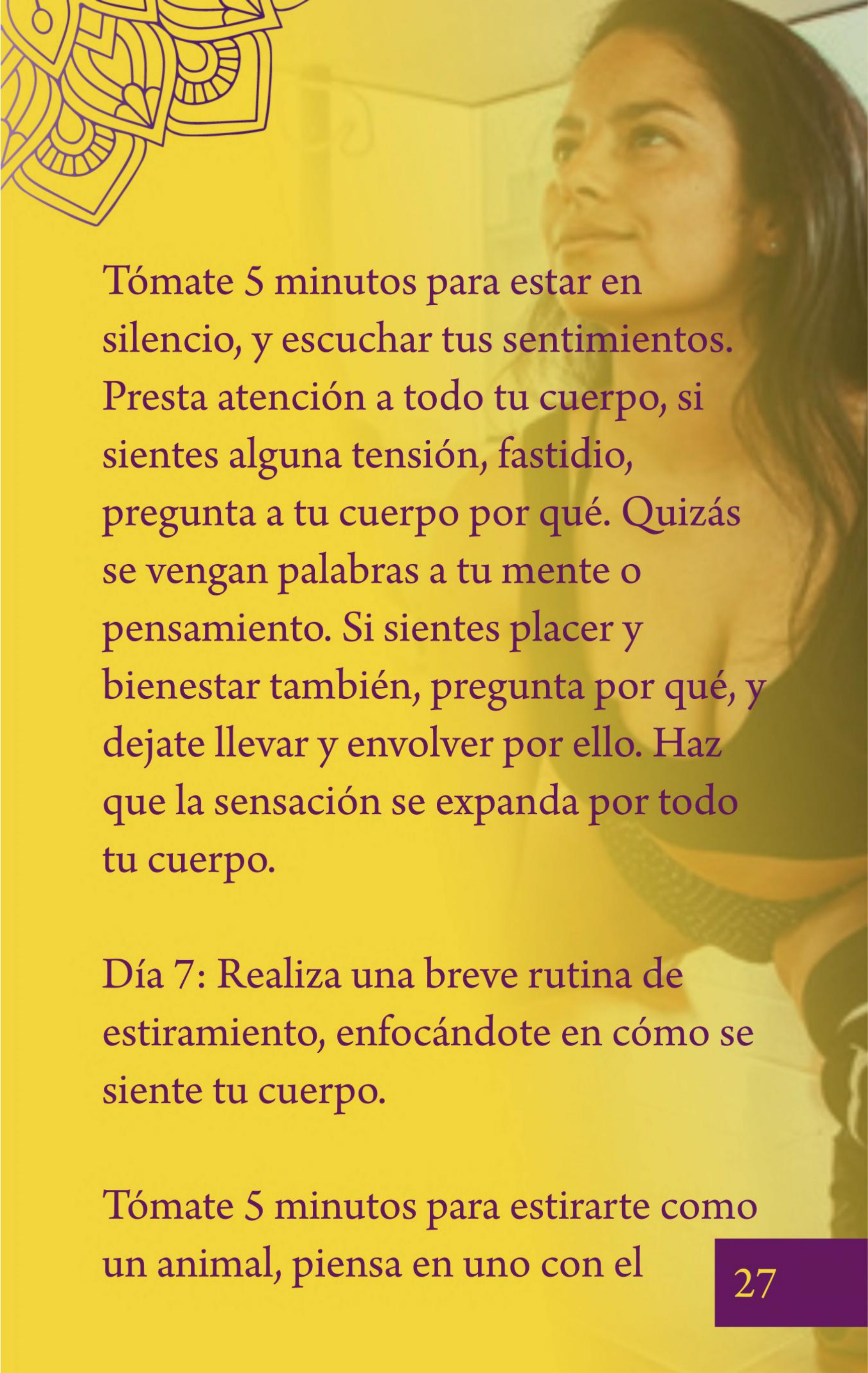

2. “La Chamana”: parate con las piernas separadas brazos y palmas al cielo en señal de recepción.

Día 5: Escucha música sensual y mueve tu cuerpo libremente. Ejemplo:

Puedes elegir cualquier genero, algo que evoque tus fantasías, o que se te erice la piel.

De preferencia elige algo instrumental para que te muevas libremente y sin letras, las letras las creas tu en tu mente y dibujas las palabras con tu cuerpo.

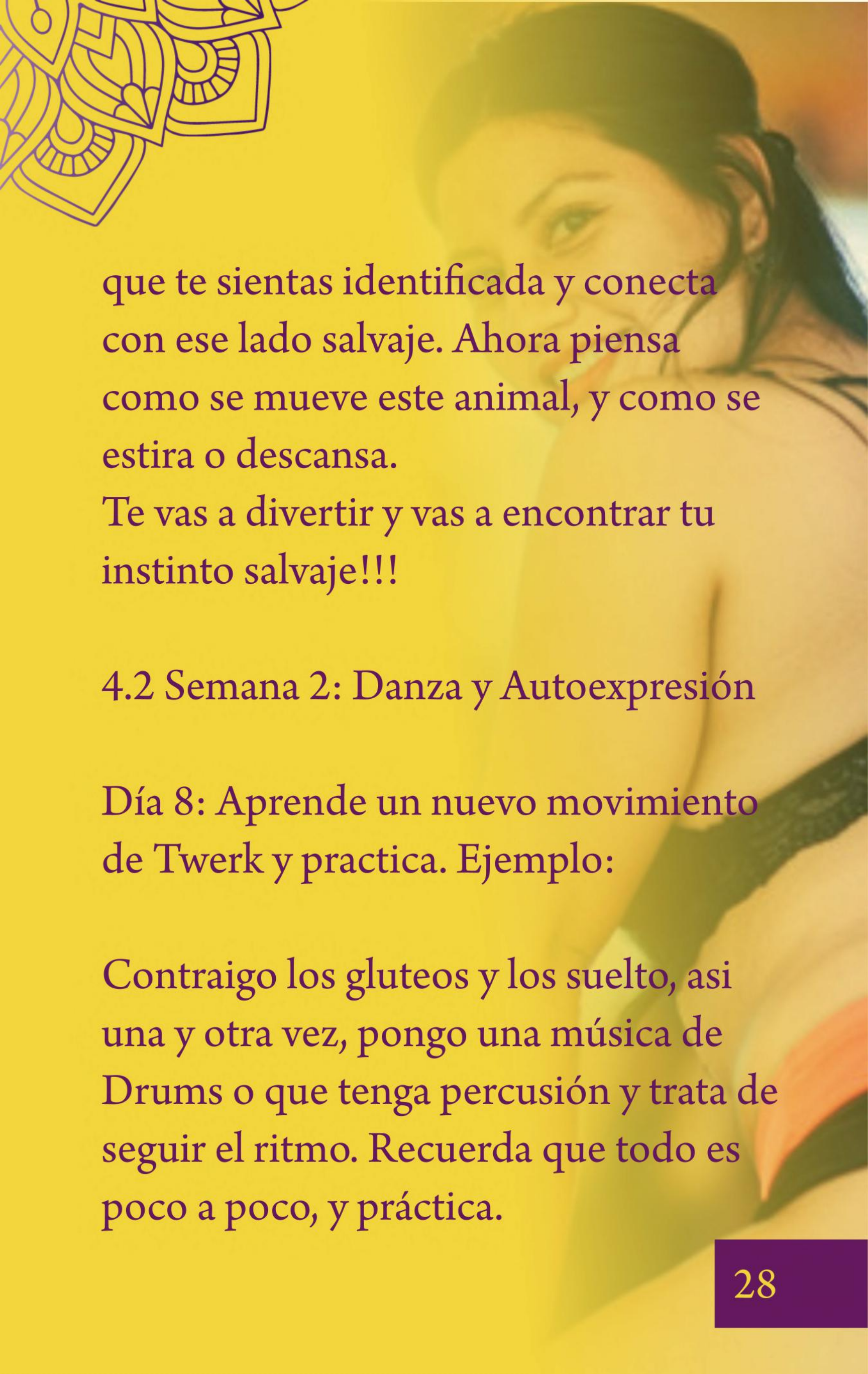

Día 6: Escribe en un diario sobre tus sentimientos.



Tómate 5 minutos para estar en silencio, y escuchar tus sentimientos. Presta atención a todo tu cuerpo, si sientes alguna tensión, fastidio, pregunta a tu cuerpo por qué. Quizás se vengan palabras a tu mente o pensamiento. Si sientes placer y bienestar también, pregunta por qué, y dejate llevar y envolver por ello. Haz que la sensación se expanda por todo tu cuerpo.

Día 7: Realiza una breve rutina de estiramiento, enfocándote en cómo se siente tu cuerpo.

Tómate 5 minutos para estirarte como un animal, piensa en uno con el



que te sientas identificada y conecta con ese lado salvaje. Ahora piensa como se mueve este animal, y como se estira o descansa.

Te vas a divertir y vas a encontrar tu instinto salvaje!!!

4.2 Semana 2: Danza y Autoexpresión

Día 8: Aprende un nuevo movimiento de Twerk y practica. Ejemplo:

Contraigo los gluteos y los suelto, así una y otra vez, pongo una música de Drums o que tenga percusión y trata de seguir el ritmo. Recuerda que todo es poco a poco, y práctica.



Día 9: Graba un video bailando y míralo con amor. Ejemplo:

Esto es de lo mejor!! Solo suelta la música y baila, no te juzgues, mueve improvisadamente, si lo haces desnuda, aun mejor. Verás lo Rico que se siente.

Día 10: Asiste a una clase de danza.

Date la oportunidad de vivir una experiencia que te una a otra mujeres, que muevan sus pelvis, veras como se produce una sinergia hermosa, donde se hermanan.

Día 11: Sal a caminar y disfruta de tu entorno.



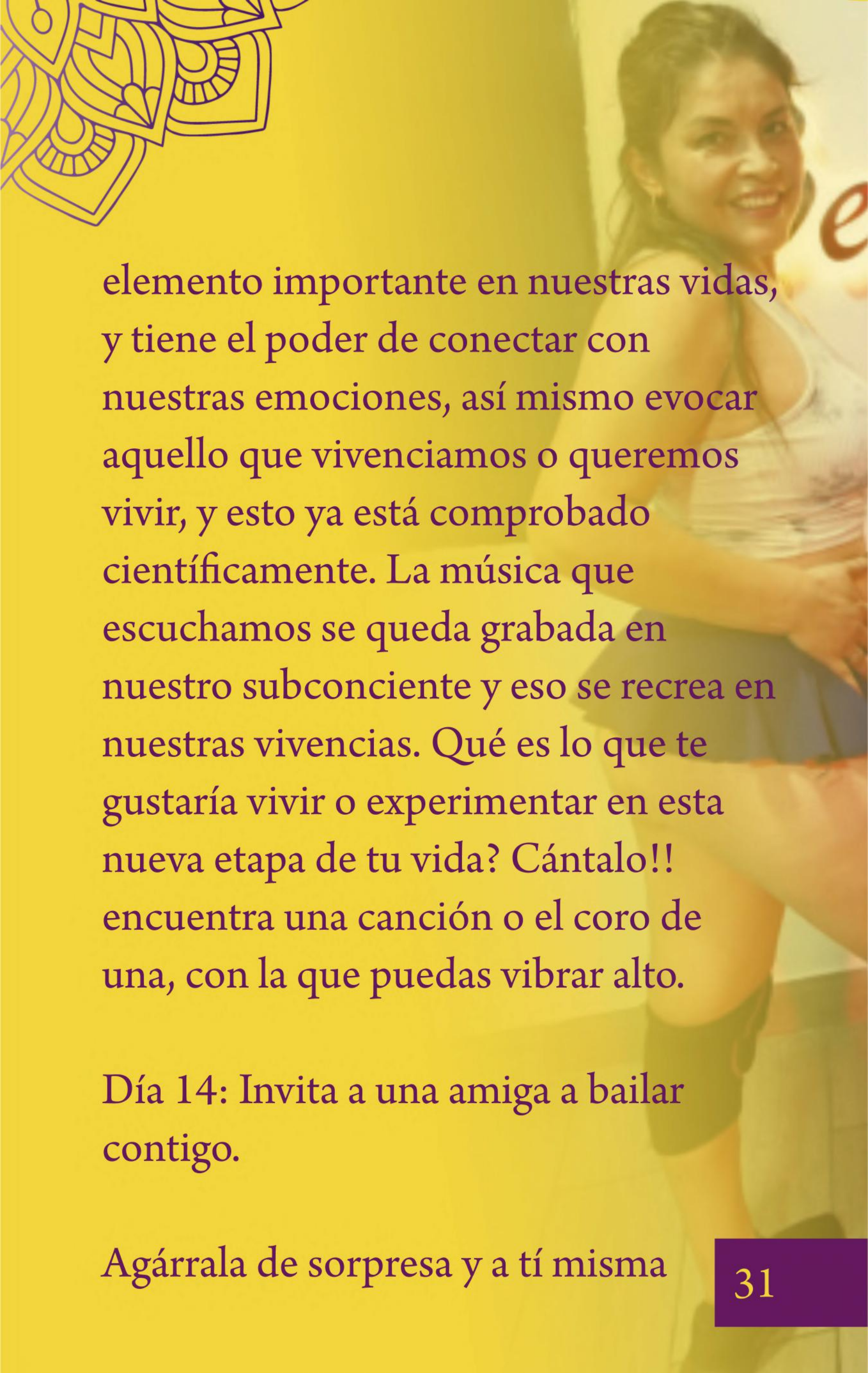

Tómate UN respiro conciente de salir a caminar para encontrarte a ti misma, un paseito, sin apuros, sin rumbo, solo sal a caminar y encuéntrate con el disfrute del sol o la luna...

Día 12: Realiza una danza improvisada.

Prueba una vez mas muevete al ritmo de cualquier música, con letra ó sin letra, instrumentada o como quieras, procura hacerlo con ropa sensual, grabate y haber qué pasa.

Día 13: Encuentra una canción que te haga sentir poderosa.


La música es sin duda alguna, un



elemento importante en nuestras vidas, y tiene el poder de conectar con nuestras emociones, así mismo evocar aquello que vivenciamos o queremos vivir, y esto ya está comprobado científicamente. La música que escuchamos se queda grabada en nuestro subconciente y eso se recrea en nuestras vivencias. Qué es lo que te gustaría vivir o experimentar en esta nueva etapa de tu vida? Cántalo!! encuentra una canción o el coro de una, con la que puedas vibrar alto.

Día 14: Invita a una amiga a bailar contigo.

Agárrala de sorpresa y a tí misma



también, suelta la música y bailale, dile que se mueva también , trata de conectar mirandola, y si quieren reír rían, son libres, simplemente bailen y disfruten.

4.3 Semana 3: Reflexión y Crecimiento Personal

Día 15: Reflexiona sobre tus logros personales en el último mes. Ejemplo:

Grabate en un audio ó video, en una conversación contigo misma y hazte las siguientes preguntas, como si alguien te entrevistara.


“ Hola ! el día de hoy estamos con.... ,
ella inicio un proceso de



transformación hace dos semanas hoy es su día quince. Nos puedes contar un poco acerca de tu experiencia, cómo te estas sintiendo, cuales fueron las principales dificultades, y si has sentido algún cambio?”

Día 16: Escribe una carta a tu yo futuro.

Toma un cuaderno y escríbete a tu YO FUTURO, esa mujer con la que sueñas ser, en tu mejor versión, felicitandote por lo que has logrado, y avanzado a nivel personal, profesional y espiritual. Reconoce tus logros y errores, si es que aun falta algo date fuerzas y esperanza de que pronto lo vas a lograr.



Día 17: Dedicar tiempo a cuidarte: un baño relajante o una mascarilla.

Estos Momentos son de mis favoritos! Puedes hacerte una mascarilla de linaza y ponertela en todo el cuerpo, o solo rostro y cabello. ¿Cómo hacerla? hierbe linaza un puñado y un litro de agua, se va poner gelatinoso.

Lo untas en tu rostro y cabello, a temperatura tibia, esperas a que se absorba por completo, mas o menos unos 20 a 30 minutos, luego te bañas y uff verás que Magia! suave, hidratada y brillante! También puedes hacer otras que desees, es libre. Lo importante es que TU te lo hagas.




4.3 Semana 3: Reflexión y Crecimiento Personal

Día 18: Prueba una nueva actividad que te emocione.

Esta actividad puede ser física, como manualidades, pintar, cantar, correr, un masaje tantra, etc. Tú eliges, solo es un día para probar un bocadillo de emoción.

Día 19: Lee un libro sobre autoestima o sensualidad.

Si estas muy ocupada, te recomiendo escuchar un audiolibro. Puedes hacerlo mientras cocinas, te duchas o



entrenas en el Gym, verás lo bien que te hace . Si eres profe de Baile puedes hacerlo mientras estarás creando tus coreos, en las marcaciones.

Si deseas empezar a leer, te recomiendo que hagas el habito, empezando por dos minutos diarios.

Día 20: Comparte tus experiencias con otras mujeres.

Llego El momento de compartir... Tu sabes quienes son esas mujeres en tu vida que necesitan un toque de Magia y Sensualidad, cuentales tu experiencia, y motivalas a hacer estos 21 dias de Reconexión con su Sensualidad y Feminidad.



Día 21: Haz una celebración de tus logros.

Es la hora de Celebrar !!! llegaste hasta aquí, lo lograste !! Felicitaciones !!!

Vamos a celebrarlo, haz algo especial tu sola, con tu familia, pareja o amigos... o todos a la vez jajaja, lo importante es que cumpliste con los 21 días, que son la clave para formar un nuevo estado de conciencia y un hábito.

Como
desbloquear tu
Energía
Sexual



5.1 Las Danzas pélvicas

Las danzas pélvicas no solo son divertidas; también liberan emociones atrapadas y bloqueos energéticos.

La tierra que es sobre la que estas, el fuego que se enciende desde tu matriz, y el agua que te chorrea en todo el cuerpo.

Es por ello que estos movimientos activan las hormonas que están involucradas con un acto sexual.

Ya que se utilizan movimientos que evocan el hacer amor, tener un coito pero esta vez puedes enfocarte en los elementos como el aire que nos rodea, estar siendo penetrada por él. Aquí te menciono algunos movimientos básicos que puedes practicar en casa:

5.1 Las Danzas pélvicas

Camellos de Pecho, Camellos de reversa, Descaderados, círculos de cadera. Contracciones vaginales combinados con cada uno de estos movimientos.

5.2 La importancia de la respiración

La respiración profunda es clave. Mientras te mueves, enfócate en inhalar y exhalar, permitiendo que la energía fluya. Ejercicio:

Encuentra UN momento del día para hacer esta secuencia de respiraciones 4 segundos para inhalar, 4 para retener y 4 para exhalar. Repita esta secuencia por 4 veces .

Toma conciencia de ese momento.

5.1 Las Danzas pélvicas

Usa esta respiración cuando quieras renegar, recibas una llamada o mensaje inquietante, en situaciones de ansiedad y estrés, me cuentas como te fue despues de realizar estas respiraciones.





La conexión entre
Danza y
Sexualidad

6.1 Analogía entre Danza y Sexualidad

Cada movimiento de danza puede ser una celebración de tu cuerpo y tu sexualidad.

Cuando te mueves con sensualidad, estás enviando un mensaje claro al mundo:

“Soy hermosa y estoy aquí”.



6.2 Como practicar esta conexión

Te invito a experimentar con movimientos que imiten el acto sexual. Al hacerlo, te liberarás de inhibiciones y aprenderás a sentirte cómoda en tu piel. Prácticalo desnuda...

Metete dentro de las sábanas y explora, luego destapate y entregate al universo, deja que fluya...





Llamada a la Acción



Hacerlo realidad

Ahora que has comenzado tu viaje hacia la autoexploración y el amor propio, quiero invitarte a que te unas a mi *Coaching Sensual Femenino Afrodita*, tanto presencial como online.

Y si tienes mucha descoordinación y bloqueos en Tus Movimientos, te recomiendo El video Curso de *Pelvilicius*, donde aprenderás a moverte con confianza. Es un curso Online de movimientos de cadera, no es de baile.



!!Presente !!

Si estas en tus posibilidades
te invito a ser parte de Mi
escuela y disfrutar de las
clases y/o talleres de forma
presencial.

Conclusión

Recuerda

Cada paso que des hacia tu sensualidad es un paso hacia una versión más feliz y plena de ti misma.

¡Estás a un movimiento de distancia de la mujer diosa que siempre has sido!

Agradecimientos

Agradezco a todas las mujeres que se han atrevido a dar el paso y explorar su sensualidad.

Gracias a mi familia, especialmente a mi esposo, que ha sido mi guía, apoyo incondicional y un compañero maravilloso, no tengo palabras para el solo sentimientos.

A mis hijos porque son mi inspiración total, además de ser mis mejores críticos, a mi mamá que cuento con su apoyo incondicional.

Gracias a Mi mejor Amiga que me expresaba y expresa todos los cambios que ha vivido durante su proceso de reconectarse con su sensualidad, con cada una de mis clases, y como

aplica ella todo lo aprendido en su vida diaria, Gracias Yani.

Gracias a esos hombres, mis fans que realmente me llenan de “bendiciones” y con esa energia me permito ser fecundada para crear cosas bonitas, para hacer de éste un mundo más sensual y placentero.

Gracias a las personas especiales en mi vida que me penetraron el alma, sin palabras solo con colores como el arco iris... "Mi polo a tierra"... Si esa soy!



BAILARINA

Amar