

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO

SECUENCIA



SUELTO LAS
TENSIONES

DE MI

Y DE MI

CUERPO
MENTE



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA


Integrate

 **Dunna**
alternativas creativas para la paz

**Fundación
Bolívar
Davivienda**

SECUENCIA

1

Suelto las tensiones de mi cuerpo y de mi mente.

Esta secuencia le permitirá liberar tensiones físicas y emocionales. Puede practicarla en cualquier momento del día en que se sienta sobrecargado(a), con tensión muscular o abrumado(a).

1. Vibrar con el cuerpo

HAGA ESTA PRÁCTICA DE 5 A 8 MINUTOS

– Póngase de pie en un lugar firme y doble un poquito sus rodillas.

- » Tenga sus ojos abiertos inicialmente y si se siente cómodo/a, ciérrelos.
- » Comience a traer vibración al cuerpo, empezando desde las piernas y yendo hacia arriba por todo su cuerpo.
- » Permita que los talones se levanten del piso; no es necesario desplazarse de lugar ni brincar.
- » Aumente la vibración a todo el cuerpo y explore diferentes movimientos vibratorios con las piernas, las caderas, el tronco, los brazos, y el cuello y la cabeza.
- » Mantenga la atención en los movimientos y sensaciones.
- » Mientras continúa con la vibración, cante una a una las vocales: aaaaaaaaaa, eeeeeeee, iiiiiiiiii, oooooooooo, uuuuuuuu. Repita esta secuencia de canto unas 5 veces.
- » La mandíbula se mantiene relajada.
- » Al terminar este ejercicio, quédese de pie en total quietud y con los ojos cerrados.
- » Perciba con curiosidad todas las sensaciones en el cuerpo y la respiración espontánea.
- » Tome conciencia de cómo se siente.

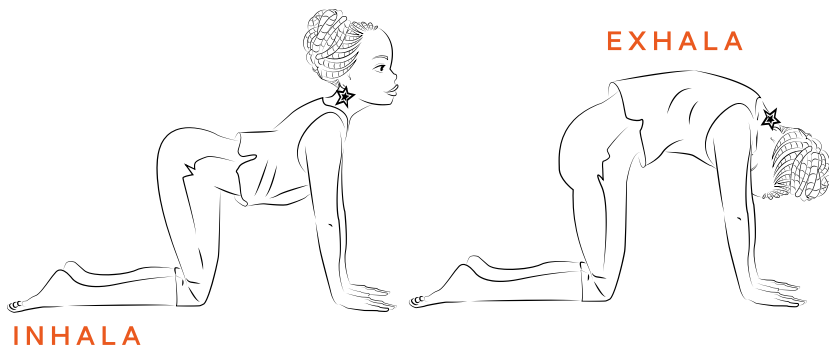


2. Estiramiento de gato

PRACTIQUE 10 RONDAS

–Póngase en cuatro apoyos sobre el piso: rodillas debajo de caderas y manos debajo de hombros.

- » Arquee su columna mientras inhala profundo.
- » Redondee su columna mientras exhala profundo.



3. Respiración abdominal

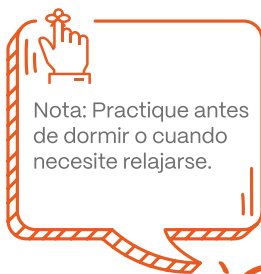
- » Acuéstese en la postura de relajación: boca arriba, las piernas un poco separadas, los brazos cerca del tronco; las palmas de las manos hacia arriba.
- » En la respiración abdominal hay un esfuerzo voluntario para respirar utilizando únicamente el abdomen.
- » Al inhalar, tome lentamente el aire hasta llenar completamente el abdomen, como si estuviera inflando un globo. El abdomen se siente lleno y cambia de volumen.
- » Al exhalar, suelte lentamente el aire hasta desocupar completamente el abdomen, como si estuviera desinflando un globo. El abdomen está desocupado y hundido.
- » Practique esta respiración durante algunos minutos.
- » La respiración abdominal es la forma más natural y eficiente de respirar: favorece la oxigenación, masajea los órganos abdominales, relaja y mejora las funciones físicas y mentales.



INHALA



EXHALA



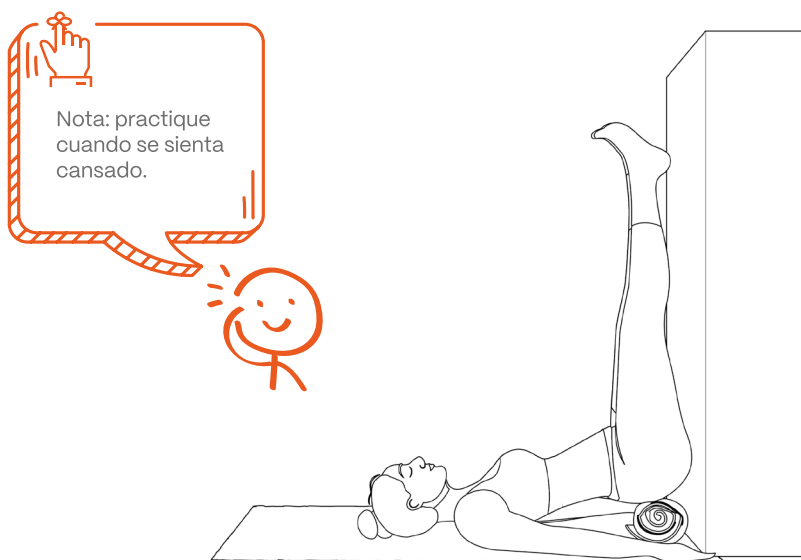
Nota: Practique antes de dormir o cuando necesite relajarse.



4. Piernas elevadas a la pared con apoyo

MANTENGA ESTA POSTURA DE 3 A 5 MINUTOS

- » Busque una pared libre y tenga a mano un cojín firme o una manta doblada.
- » Siéntese en el piso de lado junto a la pared, acercando su cadera izquierda a la pared.
- » Recueste el tronco sobre el piso y eleve las piernas a la pared, pegando las nalgas todo lo posible a la pared.
- » Apoye los pies en la pared y eleve su pelvis para acomodar debajo el cojín o la manta doblada.
- » Vuelva a elevar sus piernas estiradas sobre la pared y manténgalas al ancho de sus caderas.
- » Acomode sus brazos a los costados del cuerpo con las palmas hacia arriba.
- » Las piernas se mantienen firmes y estiradas y el tronco y la cabeza completamente relajados.
- » Observe su respiración natural, volviendo a ella si se distrae.



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO

SECUENCIA



SUELTO LAS
TENSIONES

DE MI

Y DE MI

CUERPO
MENTE



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA


Intégrate

 **Dunna**
alternativas creativas para la paz

**Fundación
Bolívar
Davivienda**