

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO

SECUENCIA



ME RECARGO DE ENERGÍA

2



Esta secuencia representa una dosis de energía para empezar el día o para cuando se sienta cansado(a). Las torsiones del cuerpo, los estiramientos, así como una dosis corta de relajación, pueden recargarlo(a).

1. Palmera

PRACTIQUE 10 RONDAS.

- » Póngase de pie con las piernas al ancho de caderas.
- » Entrelace los dedos de las manos y lleve el dorso hacia la coronilla.
- » Mire un punto fijo al frente a nivel de sus ojos y mantenga allí su concentración.
- » Al inhalar, eleve los talones del piso y estire sus brazos, simultáneamente. Al exhalar, regrese al punto inicial.
- » Coordine la respiración con el movimiento y cuente sus rondas.
- » Observe cómo el cuerpo se estira como una palmera y lo que hace para mantener el equilibrio.

INHALA

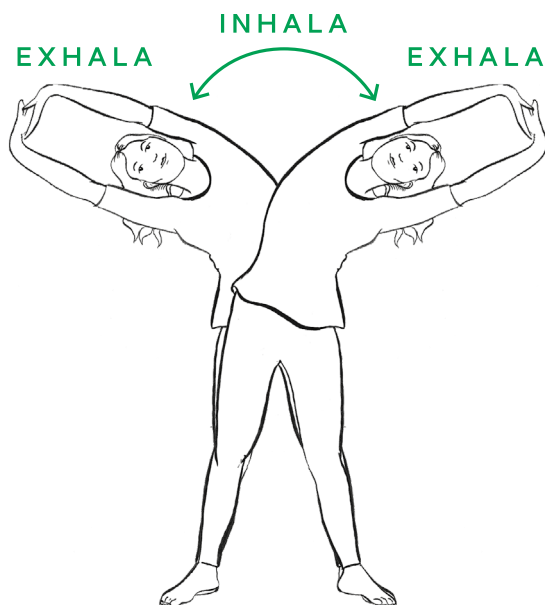


EXHALA

2. Palmera balanceándose

PRACTIQUE 10 RONDAS.

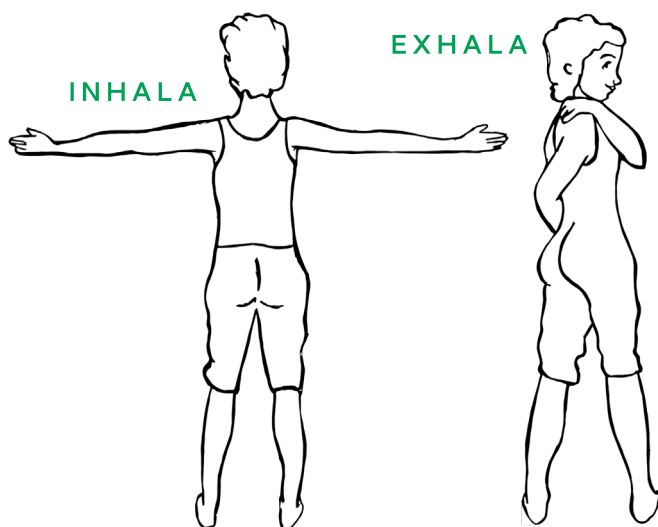
- » Permanezca de pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de caderas.
- » Entrelace los dedos de las manos y lleve las palmas hacia afuera mientras estira sus brazos.
- » Eleve los brazos por encima de la cabeza.
- » Inclíne el tronco hacia la derecha mientras exhala; y regrese al centro mientras inhala. Repita el movimiento hacia la izquierda. Esto es una ronda.
- » Observe la amplitud del movimiento del tronco hacia los lados y cómo, mientras un lado del tronco se estira, el otro se comprime.
- » Imagine su cuerpo como una palmera movida por el viento.
- » Al terminar las rondas, acerque las piernas al ancho de las caderas y deje sus brazos sueltos a los costados del cuerpo.
- » Observe los cambios en su cuerpo.



3. Torsión de pie

PRACTIQUE 10 RONDAS.

- » De pie, separe sus piernas más que el ancho de las caderas.
- » Mantenga sus piernas y pelvis firmes y estables.
- » Al inhalar, extienda sus brazos hacia los lados con las palmas de las manos mirando hacia abajo.
- » Al exhalar, gire el tronco y la cabeza hacia la derecha, mientras lleva su mano izquierda al hombro derecho, y el brazo derecho hacia la parte baja de su espalda.
- » Regrese con una inhalación hacia el centro y extienda de nuevo sus brazos a los lados.
- » Luego repita el mismo movimiento de torsión hacia el lado izquierdo, mientras exhala. Esto es una ronda.
- » Al terminar las rondas, acerque las piernas al ancho de caderas y deje sus brazos sueltos a los costados del cuerpo.
- » Observe los cambios en su cuerpo y todas las sensaciones.



4. El zumbido de la abeja

SIÉNTESE EN UNA POSICIÓN CÓMODA SOBRE EL PISO O EN UNA SILLA.


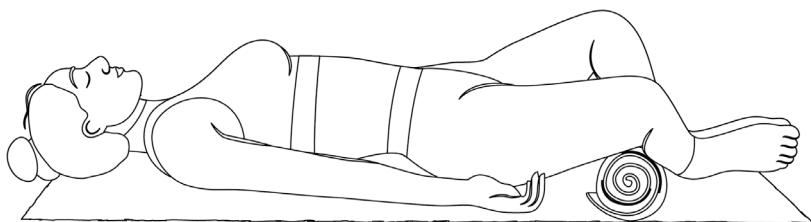
- » El tronco está derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices.
- » Haga una inhalación profunda y cuando suelte el aire, reproduzca un sonido constante, como una mmmmmmmmmmmmm.
- » Cuente mentalmente las rondas y al terminar, perciba el espacio mental, el espacio enfrente de los ojos cerrados.
- » Sienta el efecto de la vibración.



5. Postura de apertura boca arriba

MANTENGA ESTA POSTURA DE 3 A 5 MINUTOS.

- » Consiga dos almohadas iguales o dos mantas y tenlas a la mano.
- » Acuéstese boca arriba sobre una superficie firme y mantenga los pies apoyados sobre el piso.
- » Deje caer sus rodillas hacia los lados, y junta las plantas de los pies.
- » Acomode cada almohada o manta doblada debajo de sus muslos.
- » Inicialmente, ubique sus brazos estirados a los costados del tronco; luego llévelos cruzados por encima de la cabeza.
- » Mientras mantiene la postura, tome conciencia de su cuerpo al interior, de los puntos de apoyo, de la forma de la postura, y de su respiración natural en el cuerpo.



Nota: Practique cuando se sienta sin energía.



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO

SECUENCIA



ME RECARGO DE ENERGÍA

2

