

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



ENCUENTRO Y fortaleza equilibrio

SECUENCIA

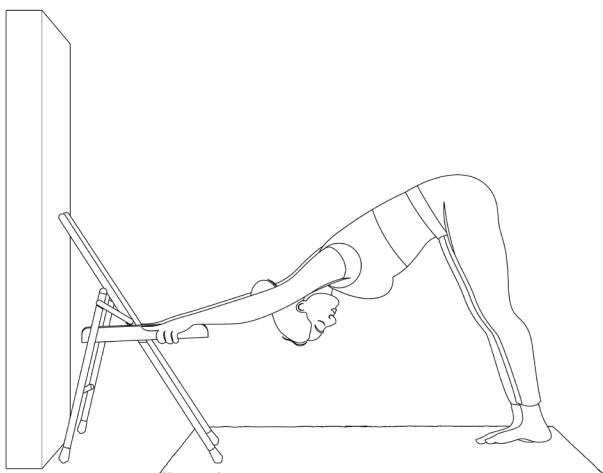
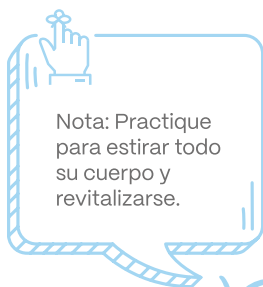


Esta práctica ayuda a cultivar la fuerza y la confianza interna, y permite cuidarse a cada instante. Equilibra los dos hemisferios del cerebro y favorece la regulación de las emociones.

1. Postura del perro hacia abajo

PRACTIQUE 3 RONDAS SOSTENIENDO 30 SEGUNDOS O MÁS.

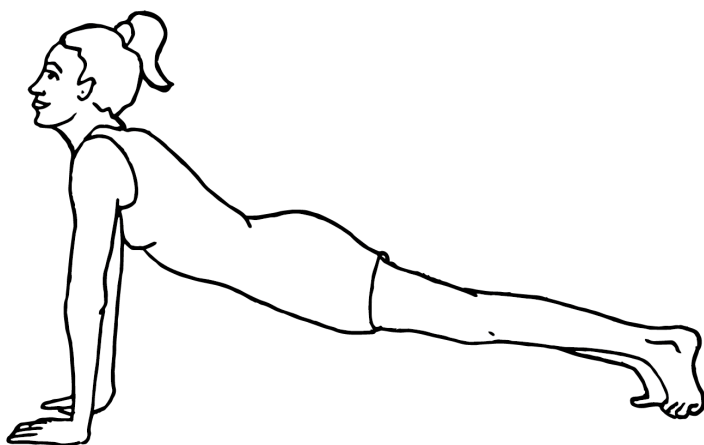
- » Tome una silla y colóquela contra la pared.
- » Apoye las manos sobre el asiento de la silla y camine hacia atrás, elevando las nalgas y estirando las piernas.
- » Mantenga los pies apoyados en el piso si es posible y los brazos estirados.
- » Tome conciencia de la rigidez en el cuerpo y de hasta dónde puede estirarse.
- » Para salir, camine hacia la silla y eleve el tronco.
- » Al terminar las rondas, quédese un momento de pie, observando los efectos de esta postura.



2. Plancha

PRACTIQUE 3-5 RONDAS SOSTENIENDO UNOS SEGUNDOS CADA RONDA.

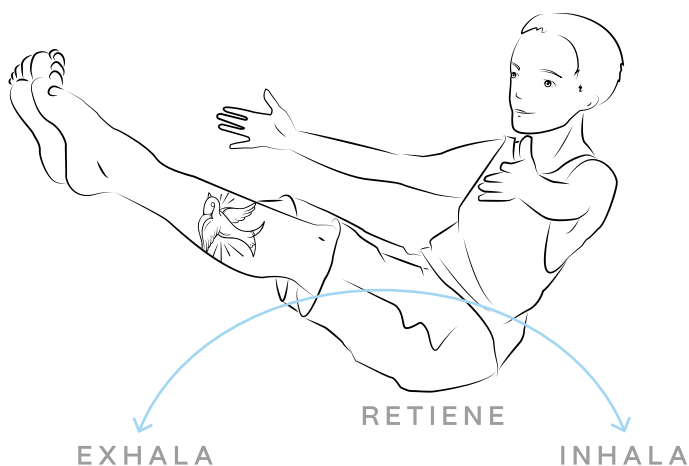
- » Póngase en cuatro apoyos sobre el piso.
- » Elija entre hacer la postura con piernas estiradas o piernas dobladas de acuerdo a su condición y posibilidades.
- » Lleve el peso de su cuerpo hacia los brazos y muñecas y mantenga el tronco en una misma línea con las piernas estiradas.
- » Para una práctica menos intensa, practique con piernas flexionadas.
- » Mientras sostiene la postura, mantenga el abdomen firme hacia adentro.
- » Entre ronda y ronda, descance en cuatro apoyos y quite el peso de los brazos.
- » Escuche lo que necesita su cuerpo para hacer esta postura y cuáles son sus límites.
- » Al terminar las rondas, acuéstese boca arriba y observe los cambios.



3. El bote

PRACTIQUE 5 RONDAS

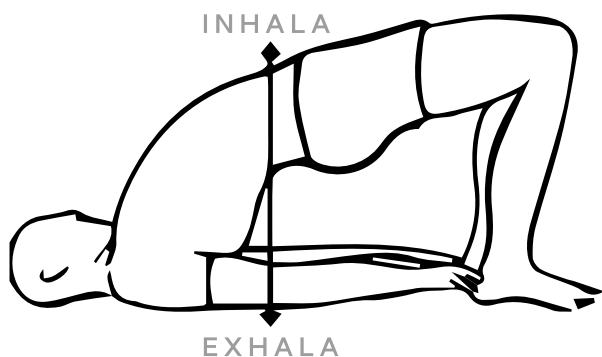
- » Póngase boca arriba sobre una superficie firme.
- » Une las piernas y pies, y apoye las manos sobre los muslos.
- » Inhale profundo en esta posición.
- » Mientras retiene el aire, eleve las piernas y el tronco del piso, y extienda los brazos hacia el frente con las palmas mirándose.
- » Sostenga unos segundos la postura de acuerdo a sus límites.
- » Suéltese y deje caer el cuerpo hacia el piso mientras exhala.
- » Repose un momento antes de la siguiente ronda.
- » Observe cómo se siente después de terminar la práctica.



4. Elevación del tronco

PRACTIQUE 10 RONDAS

- » En una posición boca arriba, flexione las piernas y apoye los pies sobre el piso.
- » Mantenga las piernas al ancho de caderas.
- » Extienda los brazos a los costados del cuerpo con las palmas hacia abajo.
- » Mientras inhala profundo, levante del piso las nalgas y todo el tronco gradualmente. Vaya solo hasta donde pueda elevarse, reconociendo sus límites.
- » Al exhalar, baje el tronco, vértebra por vértebra, hasta apoyar la pelvis completamente en el piso.
- » Al completar todas las rondas, abrace sus piernas dobladas hacia el pecho.
- » Perciba cómo se siente desde el interior.



Nota: Practique para sentirse en control de sus emociones.



5. Respiración alternada

PRACTIQUE 5-7 RONDAS

- » Siéntese en una posición cómoda y estable; el cuerpo relajado y los ojos cerrados.
- » Practique una respiración lenta, suave y profunda.
- » Lleve los dedos índice y medio de la mano derecha al entrecejo.
- » Comience la práctica inhalando por la fosa izquierda mientras cierra la fosa derecha con el pulgar; exhale por la fosa derecha, mientras cierra la fosa izquierda con el dedo anular.
- » Cada ronda comience por la fosa izquierda y termine allí mismo.



Nota: Practique para sentirse en equilibrio.



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



ENCUENTRO Y fortaleza equilibrio

SECUENCIA

