

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



LIBERO

LAS
preocupaciones

SECUENCIA

4



4


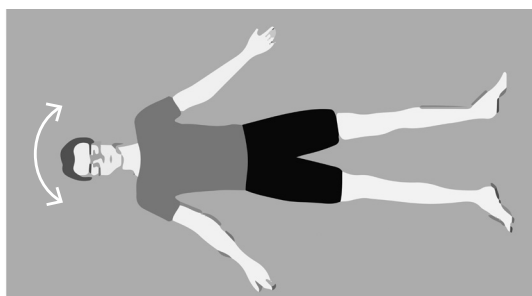
Libero las preocupaciones

Escuchar el cuerpo, simplemente abriéndose a sentirlo, sirve para recuperar el estado de seguridad. Las prácticas propuestas ayudan a identificar las emociones y a gestionarlas de una manera más sana.

1. Movimiento del cuello

PRACTIQUE ESTE MOVIMIENTO DURANTE 1-2 MINUTOS

- » Acuéstese boca arriba sobre una superficie firme, en la postura de relajación.
- » Comience a mover la cabeza hacia los lados de forma continua y sin parar.
- » Observe cómo es su movimiento: lento o rápido; fluido o interrumpido.
- » Establezca el patrón de movimiento que mejor se ajuste al momento que vive aquí y ahora.
- » Sienta las sensaciones que se producen en la cabeza, en el cuello y en la espalda.
- » Cuando termine la práctica, permanezca inmóvil y enfóquese en los mensajes de su cuerpo.



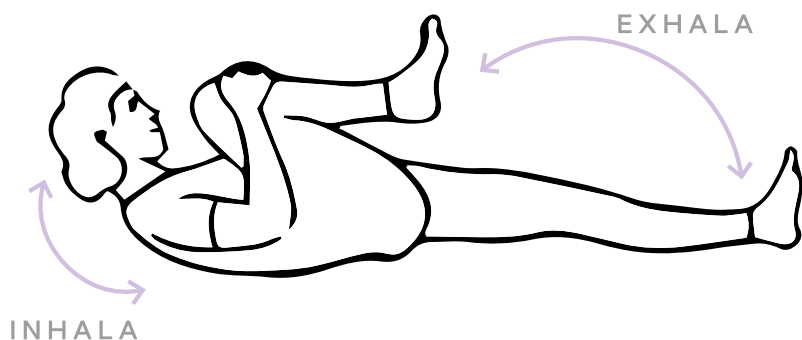
Nota: Practique cuando sienta muchas tensiones en el cuello y los hombros.



2. Pierna abrazada al pecho

PRACTIQUE 5 RONDAS CON CADA PIERNA

- » Abraze la pierna derecha con los dedos entrelazados.
- » Inhale con el abdomen.
- » Eleve la cabeza y los hombros del piso mientras retiene el aire adentro y acerca la pierna doblada hacia el pecho.
- » Exhale y regrese la cabeza y los hombros nuevamente al piso. Esta es una ronda.
- » Practique primero todas las rondas con una pierna y luego cambie a la otra.
- » Descanse y suelte cualquier esfuerzo mientras percibe todo su cuerpo.



3. Torsión de columna acostado

PRACTIQUE 7-10 RONDAS

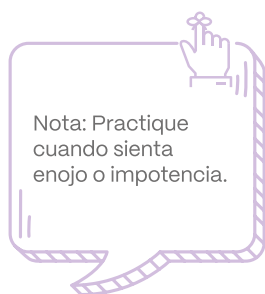
- » Desde la posición acostado boca arriba, apoye la cabeza sobre sus manos con los dedos entrelazados.
- » Doble ambas piernas y acérquelas una a la otra.
- » Inhale en esta posición y exhale mientras lleva las piernas hacia la derecha y la cabeza hacia la izquierda. Mantenga los codos siempre en contacto con el piso.
- » Luego haga lo mismo hacia el otro lado. Esto es una ronda.
- » Pruebe hacer este movimiento iniciando con las rodillas más cerca del pecho.
- » Encuentre por sí mismo qué posición de las piernas le va mejor.
- » Al terminar, vaya hacia la posición de relajación y suelte cualquier esfuerzo.
- » Desde la quietud de su cuerpo, obsérvese, siéntase y escúchese con atención y curiosidad.



4. El león rugiendo

PRACTIQUE 7 RONDAS

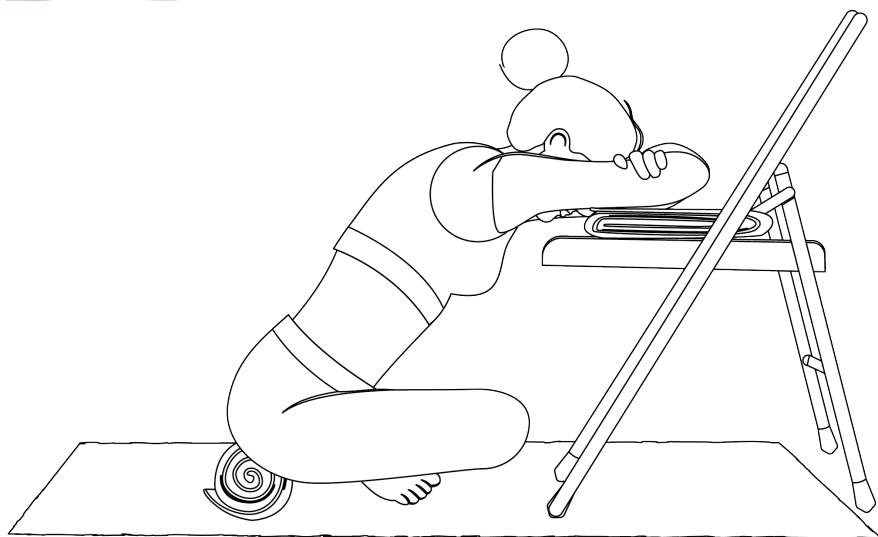
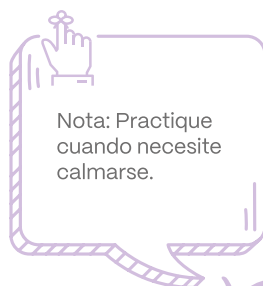
- » Adopte una postura, sentado sobre los talones o en el borde de una silla; o incluso de pie con las rodillas relajadas.
- » Inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca con la lengua afuera produciendo un sonido largo: "aaaaaaa".
- » Incline el tronco un poco hacia adelante y la cabeza hacia atrás.
- » Al terminar cada ronda, ponga el tronco derecho y la cabeza centrada hacia el frente.
- » Cierre los ojos y la boca, y respire por la nariz de forma natural.
- » Al terminar todas las rondas, pase a la siguiente práctica.



5. Postura de recogimiento

MANTENGA ESTA POSTURA DE 2-3 MINUTOS

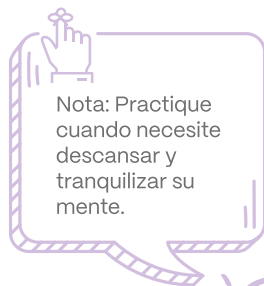
- » Elija una de estas dos posturas y permanezca en quietud y comodidad.
- » Mantenga conciencia de la respiración natural en el cuerpo.
- » Lleve un conteo de la respiración de 27 hacia 1.



6. Respiración con sonido

PRACTIQUE DURANTE 5 MINUTOS

- » Adopte una posición sentado en el piso o en una silla; o incluso tumbese boca arriba en la posición de relajación. Elija la postura que le haga sentir a gusto en este momento.
- » Tome conciencia de la respiración natural cuando pasa por la garganta.
- » Contraiga suavemente los músculos de la garganta y note el sonido suave que se produce allí, como el sonido del viento.
- » Respire lenta y profundamente.
- » Mantenga la atención en esta respiración por algunos minutos. Si se distrae, traiga nuevamente la atención al sonido de la respiración.



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



LIBERO

LAS
preocupaciones

SECUENCIA

4

