

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



TRANSFORMO LAS
**EMOCIONES
INTENSAS**
[rabia, miedo, ansiedad]

SECUENCIA

5

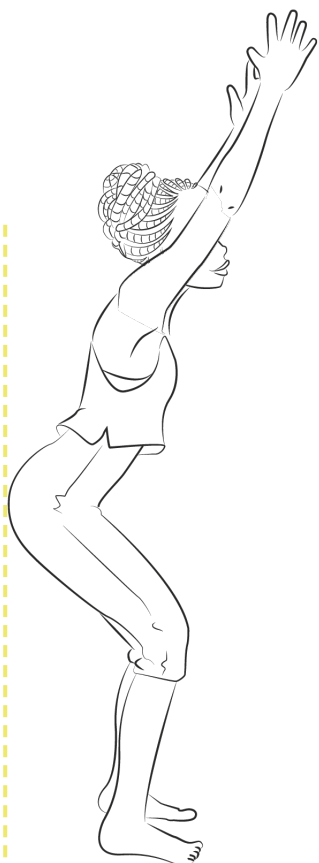


Transformo las emociones intensas (rabia, miedo, ansiedad)

Esta secuencia de prácticas es una invitación a mirar con curiosidad y apertura las emociones mientras se atraviesan, ofreciendo un espacio para liberar y equilibrar. Prácticas como el leñador se pueden utilizar en cualquier momento del día para liberar rabia o ansiedad.

1. Postura de la silla

PRACTIQUE 2-3 RONDAS

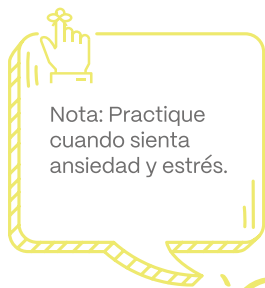
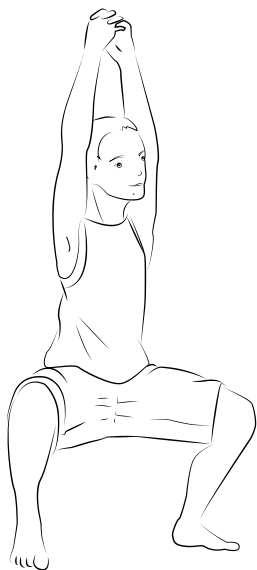


- » Apoye las caderas en la pared y aleje un poco sus pies hacia el frente.
- » Mantenga las piernas y rodillas juntas.
- » Comience a doblar las piernas como si se fuera a sentar en una silla.
- » Incline el tronco hacia adelante y eleve sus brazos estirados por encima de la cabeza.
- » Mantenga unos segundos la postura.
- » Para salir, apoye sus manos hacia la pared y estire las piernas para quedar de pie.
- » Entre rondas, tome un descanso y observe su actitud.

2. El leñador

PRACTIQUE 10 RONDAS

- » Desde la postura de pie, entrelace los dedos de las manos y lleve los brazos por encima de la cabeza, mientras inhala.
- » Exhalando por la boca con un sonido tajante "jaa", acuclílese hasta donde sea cómodo y baje sus brazos.
- » El movimiento de esta postura es como cortar leña.
- » Al terminar las rondas, permanezca de pie y observe su actitud.



Nota: Practique cuando sienta ansiedad y estrés.



3. El Árbol

PRACTIQUE 2 RONDAS DE CADA LADO

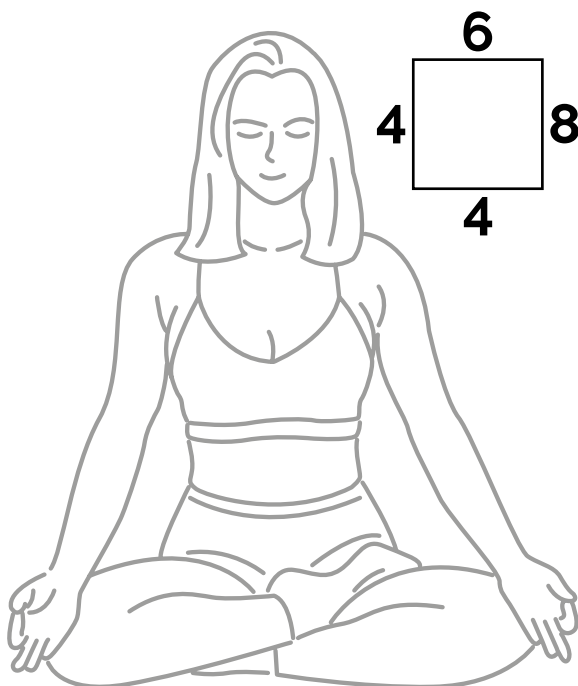
- » Póngase de pie con el costado izquierdo de su cuerpo cerca de la pared.
- » Apoye su mano izquierda en la pared.
- » Fije su mirada en un punto al frente a la altura de los ojos.
- » Doble la pierna derecha y apoye el pie sobre el muslo o sobre la pantorrilla.
- » Si puede mantener el equilibrio fuera de la pared, estire ambos brazos por encima de la cabeza.
- » Sostenga la postura de acuerdo a sus posibilidades.
- » Al terminar las dos rondas, quédese de pie y observe los efectos en la concentración y en la capacidad de estar presente.



4. Respiración cuadrada

PRACTIQUE 8-10 RONDAS

- » Adopte una postura cómoda, sentado en el piso o en una silla.
- » Lleve su atención a la respiración en el abdomen y siga atentamente varios ciclos de respiración.
- » Comience a hacer ciclos de respiración así:
- » Inhale contando hasta 4
- » Retenga el aire contando hasta 6
- » Exhale lentamente contando hasta 8
- » Absténgase de inhalar durante 4 tiempos
- » Tome conciencia de un par de respiraciones naturales y espontáneas antes de iniciar el siguiente ciclo de respiración.
- » Al terminar todas las rondas, perciba cómo se siente física y emocionalmente.



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS
MENTE-CUERPO
PARA EL AUTOCUIDADO



TRANSFORMO LAS
**EMOCIONES
INTENSAS**
[rabia, miedo, ansiedad]

SECUENCIA

5

