

SECUENCIAS DE PRÁCTICAS



# MENTE- CUERPO

PARA EL

# autocuidado



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



 **Dunna**  
alternativas creativas para la paz

Fundación  
**Bolívar**  
**Davivienda**



# CONTENIDO



SECUENCIA	1	Suelto las tensiones de mi cuerpo y de mi mente.	3
		1. Vibrar con el cuerpo	3
		2. Estiramiento de gato	4
		3. Respiración abdominal	5
		4. Piernas elevadas a la pared con apoyo	6
SECUENCIA	2	Me recargo de energía	7
		1. Palmera	7
		2. Palmera balanceándose	8
		3. Torsión de pie	9
		4. El zumbido de la abeja	10
SECUENCIA	3	Encuentro fortaleza y equilibrio	12
		1. Postura del perro hacia abajo	12
		2. Plancha	13
		3. El bote	14
		4. Elevación del tronco	15
SECUENCIA	4	5. Respiración alternada	16
		Libero las preocupaciones	17
		1. Movimiento del cuello	17
		2. Pierna abrazada al pecho	18
		3. Torsión de columna acostado	19
		4. El león rugiendo	20
5. Postura de recogimiento	21		
SECUENCIA	5	6. Respiración con sonido	22
		Transformo las emociones intensas (rabia, miedo, ansiedad)	23
		1. Postura de la silla	23
		2. El leñador	24
		3. El Árbol	25
		4. Respiración cuadrada	26

## 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.

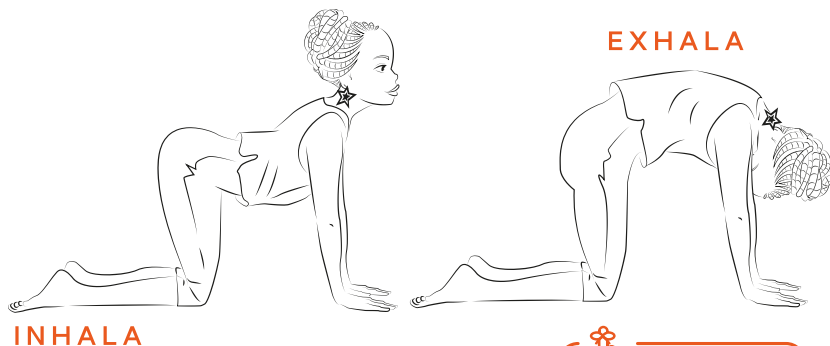


## 2. Estiramiento de gato

### 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

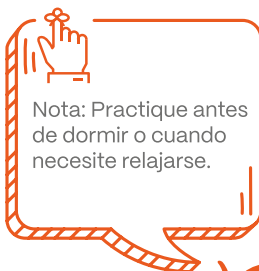
- » Acuéstese en la postura de relajación: boca arriba, las piernas un poco separadas, los brazos cerca del tronco; las palmas de las manos hacia arriba.
- » En la respiración abdominal hay un esfuerzo voluntario para respirar utilizando únicamente el abdomen.
- » Al inhalar, tome lentamente el aire 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



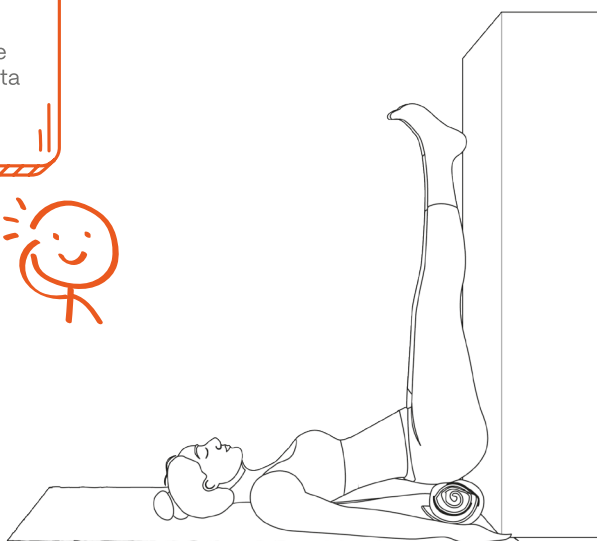
Nota: Practique antes de dormir o cuando necesite relajarse.



## 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.



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.

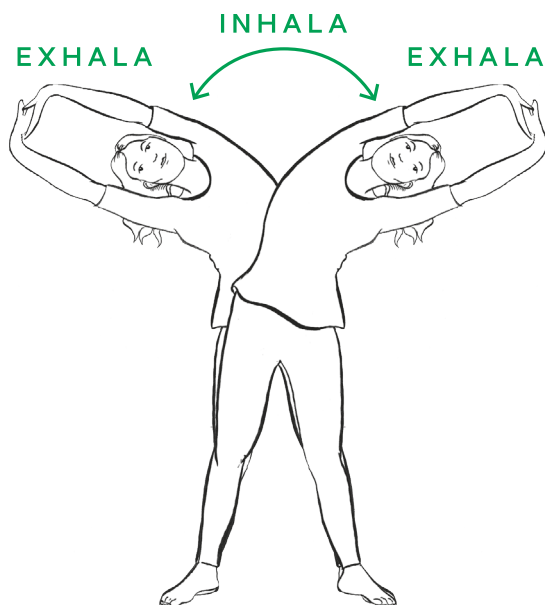
- » Póngase de pie con las piernas al ancho de caderas.
- » Entrelace los dedos de las manos y lleve el dorso hacia la coronilla.
- » Mire un punto fijo al frente a nivel de sus ojos y mantenga allí su concentración.
- » Al inhalar, eleve los talones del piso y estire sus brazos, simultáneamente. Al 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.
- » Incline 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.

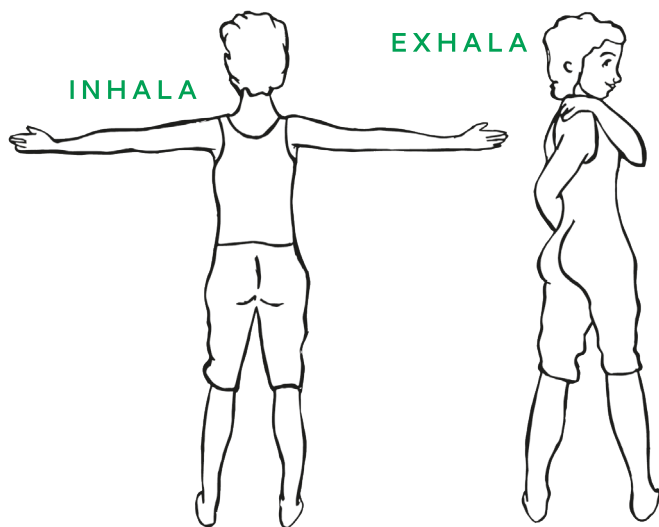




### 3. Torsión de pie

#### 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.


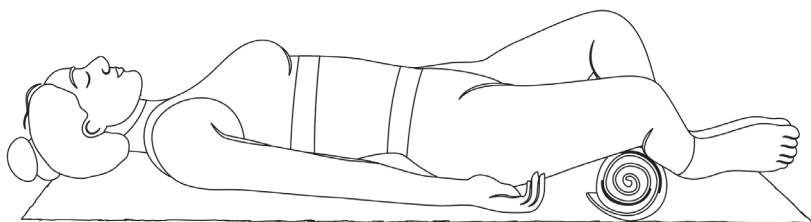
- » El tronco está derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices.
- » Haga una inhalación profunda y cuando suelte el aire, reproduzca un sonido constante, como una mmmmmmmmmmmmm.
- » Cuente mentalmente las rondas y al terminar, perciba el espacio mental, el espacio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

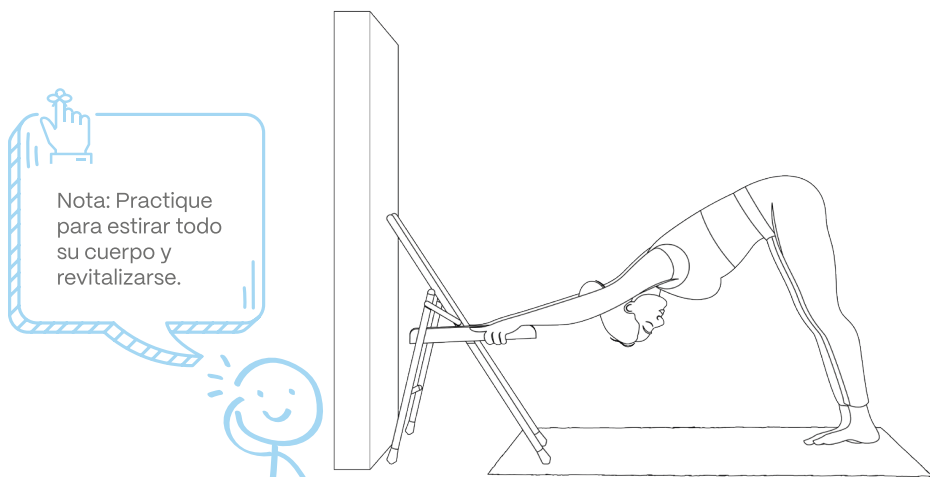


Esta práctica ayuda a cultivar la fuerza y la confianza interna, y permite cuidarse a cada instante. Equilibra los dos hemisferios del cerebro y favorece la regulación de las emociones.

## 1. Postura del perro hacia abajo

**PRACTIQUE 3 RONDAS SOSTENIENDO 30 SEGUNDOS O MÁS.**

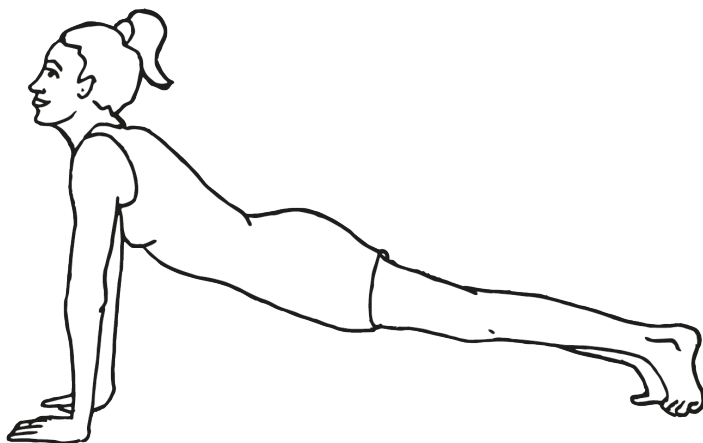
- » ◇ Tome una silla y colóquela contra la pared.
- » ◇ Apoye las manos sobre el asiento de la silla y camine hacia atrás, elevando las nalgas y estirando las piernas.
- » ◇ Mantenga los pies apoyados en el piso si es posible y los brazos estirados.
- » ◇ Tome conciencia de la rigidez en el cuerpo y 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.**

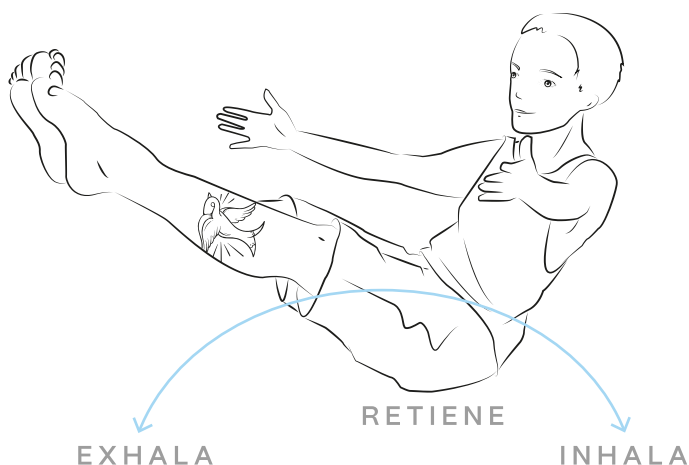
- » Póngase en cuatro apoyos sobre el piso.
- » Elija entre hacer la postura con piernas estiradas o piernas dobladas de acuerdo a su condición y posibilidades.
- » Lleve el peso de su cuerpo hacia los brazos y muñecas y mantenga el tronco en una misma línea con las piernas estiradas.
- » Para una práctica menos intensa, practique con piernas flexionadas.
- » Mientras sostiene la postura, mantenga el abdomen firme hacia adentro.
- » Entre ronda y ronda, descanse 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

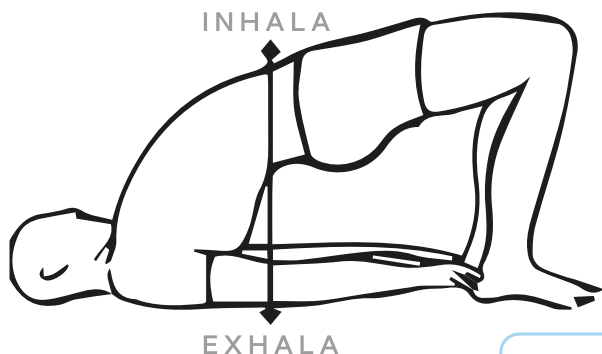
- » Póngase boca arriba sobre una superficie firme.
- » Une las piernas y pies, y apoye las manos sobre los muslos.
- » Inhale profundo en esta posición.
- » Mientras retiene el aire, eleve las piernas y el tronco del piso, y extienda los brazos hacia el frente con las palmas mirándose.
- » Sostenga 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.



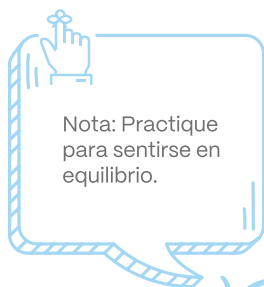
Nota: Practique para sentirse en control de sus emociones.



## 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.



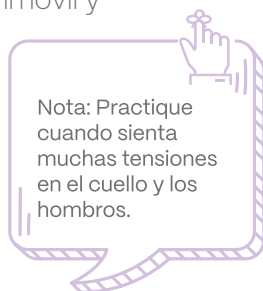
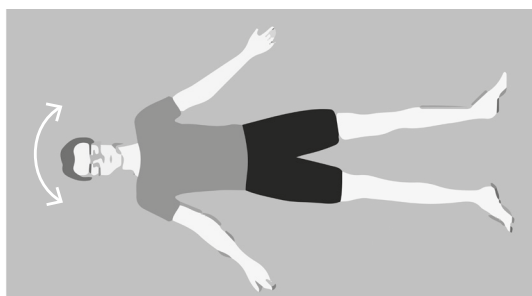


Escuchar el cuerpo, simplemente abriéndose a sentirlo, sirve para recuperar el estado de seguridad. Las prácticas propuestas ayudan a identificar las emociones y a gestionarlas de una manera más sana.

## 1. Movimiento del cuello

### PRACTIQUE ESTE MOVIMIENTO DURANTE 1-2 MINUTOS

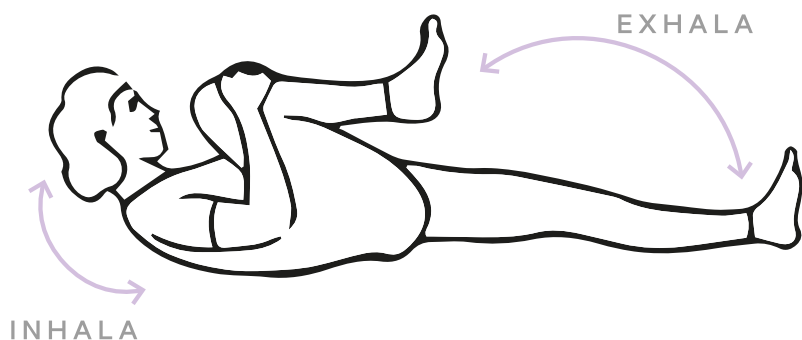
- » Acuéstese boca arriba sobre una superficie firme, en la postura de relajación.
- » Comience a mover la cabeza hacia los lados de forma continua y sin parar.
- » Observe cómo es su movimiento: lento o rápido; fluido o interrumpido.
- » Establezca el patrón de movimiento que mejor se ajuste al momento 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.



## 2. Pierna abrazada al pecho

### PRACTIQUE 5 RONDAS CON CADA PIERNA

- » Abrace 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

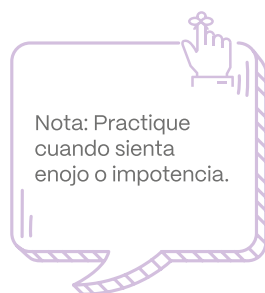
- » Desde la posición acostado boca arriba, apoye la cabeza sobre sus manos con los dedos entrelazados.
- » Doble ambas piernas y acérquelas una a la otra.
- » Inhale en esta posición y exhale mientras lleva las piernas hacia la derecha y la cabeza hacia la izquierda. Mantenga los codos siempre en contacto 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

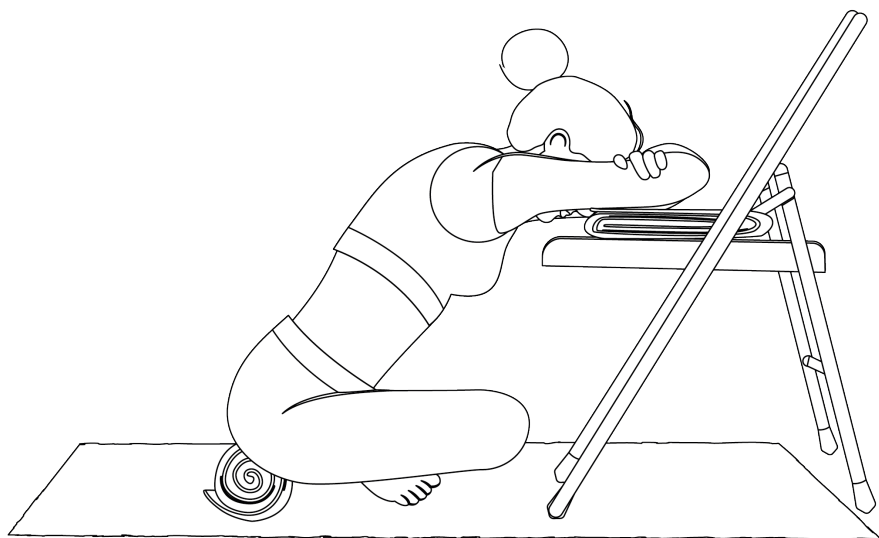
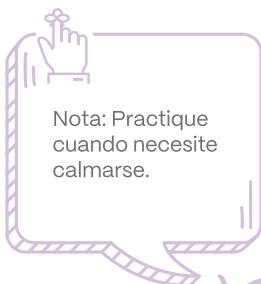
- » Adopte una postura, sentado sobre los talones o en el borde de una silla; o incluso de pie con las rodillas relajadas.
- » Inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca con la lengua afuera produciendo un sonido largo: "aaaaaaa".
- » Incline el tronco un poco hacia adelante y la cabeza hacia 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

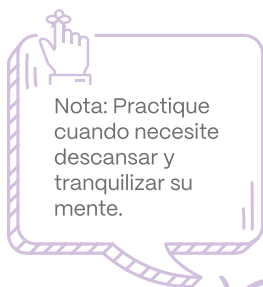
- » Elija una de estas dos posturas y permanezca en quietud y comodidad.
- » Mantenga conciencia de la respiración natural en el cuerpo.
- » Lleve un conteo de la respiración de 27 hacia 1.



## 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.



Nota: Practique cuando necesite descansar y tranquilizar su mente.

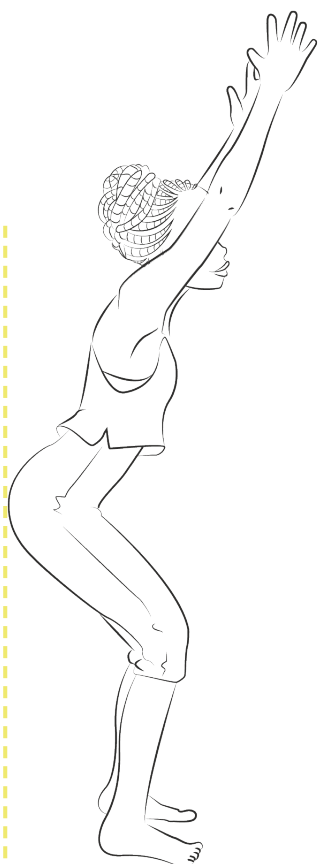


## Transformo las emociones intensas (rabia, miedo, ansiedad)

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

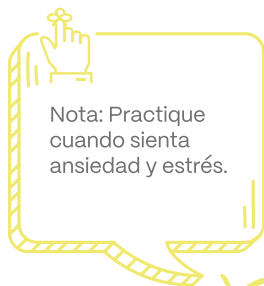
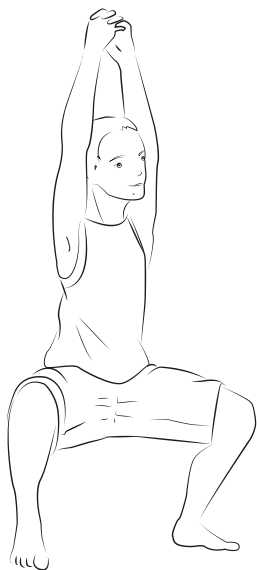


- » Apoye las caderas en la pared y aleje un poco sus pies hacia el frente.
- » Mantenga las piernas y rodillas juntas.
- » Comience a doblar las piernas como si se fuera a sentar en una silla.
- » Incline el tronco hacia adelante y eleve sus brazos estirados por encima de la cabeza.
- » Mantenga unos 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

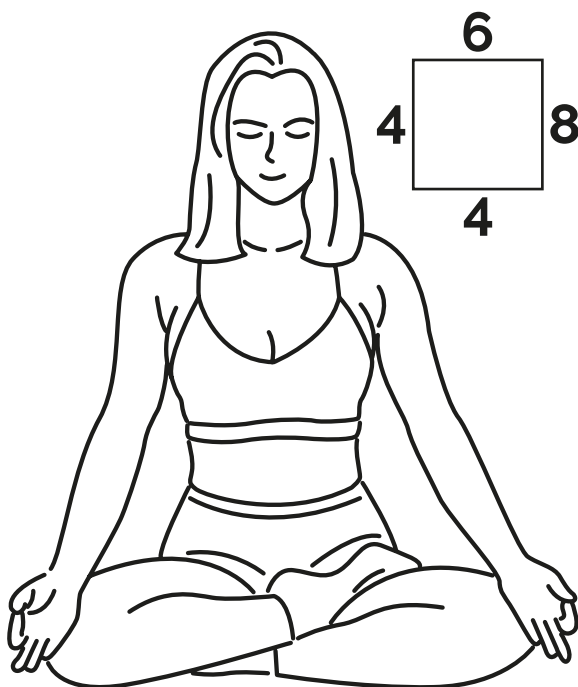
- » Póngase de pie con el costado izquierdo de su cuerpo cerca de la pared.
- » Apoye su mano izquierda en la pared.
- » Fije su mirada en un punto al frente a la altura de los ojos.
- » Doble la pierna derecha y apoye el pie sobre el muslo o sobre la pantorrilla.
- » Si puede mantener el equilibrio 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.



CUIDAR NOS PARA CUIDAR



SECUENCIAS DE PRÁCTICAS



# MENTE- CUERPO

PARA EL

# autocuidado



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



**Dunna**  
alternativas creativas para la paz

Fundación  
**Bolívar**  
**Davivienda**