3 MINI EJERCICIOS QUE PUEDES HACER PARA CONECTAR CON TU CUERPO

@carlacastella.psicologia

ESTAS TRES PRÁCTICAS SON UNA PEQUEÑA INVITACIÓN A PARAR, ESCUCHAR TU CUERPO Y CONECTAR CON LO QUE ESTÁ PASANDO DENTRO DE TI.

NO NECESITAS HACERLAS NI CONSEGUIR SENTIRTE DE UNA DETERMINADA MANERA.

SIMPLEMENTE ES PARA DARTE UNOS MINUTOS PARA TI. Y EXPLORARTE.

DISFRÚTALAS.

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/01

ESCÁNER CORPORAL

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/01 ESCÁNER CORPORAL

TE INVITO A QUE TE TUMBES Y, SI TE APETECE, CIERRA LOS OJOS.

AHORA LLEVA TU ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN.

EMPIEZA A RECORRER MENTALMENTE TU CUERPO, SIN PRISA, DESDE LA CABEZA HASTA LOS PIES.
PÁRATE UNOS SEGUNDOS EN CADA PARTE DE TU CUERPO Y OBSERVA QUÉ SENSACIONES APARECEN EN CADA LUGAR: TENSIÓN, CALOR, FRÍO, HORMIGUEO, PESO, LIGEREZA... O QUIZÁS NO NOTAS NADA.

NO NECESITAS CAMBIAR NADA. SOLO OBSERVAR.

MIENTRAS RECORRES TU CUERPO, DEJA QUE LA RESPIRACIÓN TE ACOMPAÑE.
AL INSPIRAR, LLEVA TU ATENCIÓN A ESA PARTE DEL CUERPO.
AL EXHALAR, IMAGINA QUE PUEDES DARLE UN POQUITO MÁS DE CUIDADO O CONFORT A ESA ZONA.

SI TE QUEDA TIEMPO, PUEDES VOLVER A AQUELLA PARTE DEL CUERPO EN LA QUE HAYAS NOTADO QUE NECESITABAS MÁS ATENCIÓN.

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/02

RESPIRACIONES CONSCIENTES

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/02 RESPIRACIONES CONSCIENTES

PONTE EN UNA POSICIÓN CÓMODA.

COLOCA UNA MANO EN EL PECHO Y LA OTRA DEBAJO DE LAS COSTILLAS .

SIENTE TU RESPIRACIÓN E IMAGINA EL RECORRIDO QUE HACE EL AIRE: CUANDO ENTRA POR TU BOCA, BAJA POR EL CUELLO, LLENA LOS PULMONES, HINCHA TU ABDÓMEN Y RETROCEDE HASTA VOLVER A SALIR DE TU CUERPO.

REPITE LAS VECES QUE QUIERAS ESTE CIRCUITO Y HAZ UNA COSA MÁS...

IMAGINA QUE ESE AIRE QUE SALE DE TU BOCA, ACOMPAÑA A SALIR TAMBIÉN TUS PREOCUPACIONES O TENSIONES.

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/03

MOVIMIENTO CONSCIENTE

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

/03 MOVIMIENTO CONSCIENTE

PONTE DE PIE Y BUSCA UN ESPACIO EN EL QUE PUEDAS MOVERTE CON LIBERTAD.

IMAGINA QUE TU CUERPO ESTÁ LLENO DE AGUA Y QUE, CON CADA MOVIMIENTO, PUEDES HACER QUE ESA AGUA SE MUEVA.

EMPIEZA A MOVER TU CUERPO POCO, COMO TE NAZCA. PUEDES EMPEZAR SACUDIENDO LAS MANOS, LOS BRAZOS, LOS HOMBROS... Y DEJAR QUE EL MOVIMIENTO VAYA LLEGANDO AL RESTO DE TU CUERPO.

AHORA IMAGINA QUE ESA AGUA ES COMO EL ESTRÉS , LA TENSIÓN O EL CANSANCIO QUESE ACUMULA EN TU CUERPO.

SI APARECEN PENSAMIENTOS QUE AHORA MISMO NO NECESITAS, IMAGINA QUE TAMBIÉN PUEDES SACUDIRLOS.

CUANDO TERMINES, QUÉDATE QUIETA UNOS SEGUNDOS.
RESPIRA.
Y OBSERVA CÓMO SIENTES AHORA TU CUERPO.

@CARLACASTELLA.PSICOLOGIA

GUÁRDALAS PARA VOLVER A ELLAS CUANDO LAS NECESITES.

Y SI QUIERES IR MÁS ALLA Y PROFUNDIZAR EN TODO LO QUE TU CUERPO TE ESTÁ DICIENDO,

HABLAMOS.

@carlacastella.psicologia