

conciencia corporal

Conciencia corporal.
Solamente respirar

INTENCIONES:

- Fomentar la auto-observación
- La respiración como elemento imprescindible de la preparación al proceso de focusing.

MATERIAL:

No es necesario ningún material

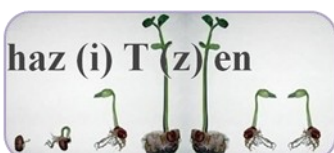
Basado en el ejercicio (p41)
Klaus Renn. 2008. Tu cuerpo te dice quién puedes ser. Sal terrae

PLANTEAMIENTO, consignas de partida:

- Es una toma de conciencia corporal y no una relajación.
- Cada persona atenderá única y exclusivamente a su respiración y a su cuerpo.

PUESTA EN COMÚN: evaluación sentida

- ¿Cómo me he sentido, cómo me he vivido?
- ¿Qué me ha aportado?



Ana Santiago Urkijo

www.hazitzen.org

www.comunicacionycreatividad.com

Diplomada por el Instituto español de focusing

conciencia corporal 1

DESARROLLO:

La conciencia corporal es un paso previo al proceso de focusing.

Es un ejercicio, dinámica, de conciencia corporal y no de relajación. Nuestro objetivo es ser conscientes de nuestro cuerpo, de las sensaciones que sentimos en este momento en nuestro cuerpo, la conciencia corporal facilita la conexión con nuestro cuerpo y discernimiento de qué estamos viviendo, de ese picorcillo, de esa pesadez, de ese ruido interno.....

Vamos a atender a nuestra respiración, cada cual la suya e intentaremos desconectarnos de las compañer@s, cada cual con su respiración, su cuerpo, su proceso en este lugar que sabemos es seguro, un espacio de confianza, en donde poder bajar "las antenas", es un tiempo para cada un@s de nosotr@s. Es un ejercicio para hacer con los ojos cerrados o mirando a un punto fijo en el suelo, como os resulte mas cómodo.

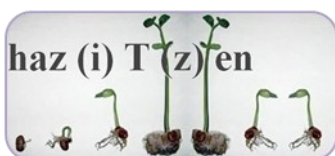
Comenzamos la dinámica...

Os propongo comenzar tomando contacto con la respiración, sin cambiar nada, tal cual es está bien, solo respirar. Percibe el aire que entra y que sale...

Te invito a percibirte. Permanece, sin más, contigo mismo(a)...

Ahora te pido que percibas tu respiración, que pasa rozando tus aletas nasales. Luego, en uno de los siguientes movimientos respiratorios, inspira sintiendo el aire, de manera que percibas corporalmente desde dentro de tu espacio respiratorio: suaves olas de respiración dentro de tu cuerpo que se producen automáticamente. Permanece así un ratito... permítete dejar que las cosas que te rodean pasen a un segundo plano, y durante unos instantes haz como si esta respiración, este inspirar y espirar, fuera lo mas importante del mundo entero. Al hacerlo percibirás tu cuerpo desde dentro. Notarás como la respiración dilata algo tu tórax y como tu espacio respiratorio se extiende un poco hacia el vientre.... No sigas ninguno de los conceptos conocidos como respirar mas profundamente, respiración de pecho o de vientre, ... límitate a seguir con la inspiración y la espiración naturales, al ritmo que tu cuerpo elija por sí mismo.

Klaus Renn



Ana Santiago Urkijo

www.hazitzen.org

www.comunicacionycreatividad.com

Diplomada por el Instituto español de focusing