



¿ Como estas hoy? ¿ tienes siempre la misma respuesta? Estos días estoy trabajando con un grupo de gestión de stress , a través del coaching corporal descubren como su cuerpo les avisa mucho antes de que tengan stress emocional o mental, pero no le escuchan , han dejado de escucharle, así que el trabajo consiste en en recuperar esa inteligencia corporal que tenemos.

Nuestro cuerpo es un medio ilimitado para tomar conciencia y comprendernos. Contiene la sabiduría necesaria para desarrollarnos plenamente como seres humanos. La sabiduría a menudo se oculta en el inconsciente fuera del alcance de nuestro estado mental ordinario.

El trabajo corporal sugiere que la forma y postura del cuerpo, las expresiones faciales, los matices corporales, la voz, el estilo de moverse y ser, nuestro campo energético, son todos reflejos de creencias, emociones y nuestra experiencia interior.

Nuestro cuerpo refleja muchos niveles de nuestra realidad interior.

Cuanto mas conozcamos nuestro cuerpo y tengamos una mayor conciencia corporal podremos darnos cuenta de las respuestas que a menudo son automáticas con una actitud tranquila, nos permitirá desarrollar una mayor atención para que la respuesta sea la adecuada en cada momento, disminuir el stress diario y la ansiedad preservando la salud y el bienestar.

Hoy te traigo un guion de Conciencia Corporal ,atención plena sin atajos, no los busques , no te engañes, aquí y ahora ,empezamos.

Explorando el ser conscientes de la sensación y de la respiración.

Encuentra un lugar para sentarse o tumbarse en el suelo. Comienza por prestarle atención al movimiento de tu respiración así tal como es, sin controlarlo o intentar que el movimiento respiratorio sea de tal o cual forma. Estas respirando. No tienes que hacer nada ¿En qué parte de su cuerpo sientes que tiene lugar la respiración?

Nota cómo se elevan y se deprimen tu abdomen y tu pecho. Es posible que puedas sentir como incluso los huesos craneales se relajan así como también una sensación generalizada de la elasticidad natural de tu piel en respuesta al movimiento respiratorio del cuerpo en su conjunto. Nota los delicados movimientos y sensaciones de hormigueo, calidez y frescura del pasaje de la respiración al entrar y salir por tu nariz...o boca, en caso de que esté abierta. ¿Cuán fácil o difícil es respirar? ¿Eres consciente de cómo es el ritmo: pesado, liviano, intermitente, restringido?



Advierte la calidad de tu respiración así como las muchas respuestas que trae aparejada como resultado de la atención que le prestas al movimiento de tu respiración. ¿Adviertes alguna molestia o dolor?

Puede haber muchas imágenes, recuerdos, emociones, pensamientos, planes, conciencia de sonidos, temperaturas y aromas. Nota el amplio rango de respuestas y dales la bienvenida pero concéntrese en tu respiración y sensaciones.

Ahora, permítele a tu conciencia extenderse a las sensaciones táctiles y de presión en tu cuerpo. Si te encuentras sentado, siente el contacto de tu espalda, glúteos y muslos con la silla, pared o almohadón. Si te encuentras tumbado advierte todos los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo. Advierte la posición de tus brazos y piernas. ¿Es el contacto de tu cuerpo con el suelo algo equilibrado o puedes notarlo

más de un lado que del otro? ¿Puedes sentir la respiración en esas áreas? Explore tu cuerpo para encontrar otras sensaciones de tacto o presión. Si te encuentras sentado ¿Toca la parte superior de tu brazo o tu codo a tu pecho?

Advierta cuáles son las sensaciones de tus manos. ¿Puedes notar alguna sensación en tus pies o piernas, en la parte superior o inferior de tus labios, el cabello que está en contacto con tu cara, tu cuello o tus hombros? ¿Eres consciente del movimiento del aire a tu alrededor y de los lugares en donde toca tu piel, en cuáles es más cálido o más fresco?.

Ahora vuelva a la respiración, dejando a tu atención descansar un poco sobre la sensación de elevación y depresión de tu abdomen o del movimiento de entrada de aire de a través de tu nariz. Para ayudar a la concentración de tu atención en la inhalación, puedes emplear una observación mental similar a un silbido de "entra" cuando entra el aire y cuando el aire sale, "sale". Intenta esta práctica durante cinco o diez minutos en función de cuan comfortable te resulte.

A menudo la gente encuentra esta práctica muy relajante y la amplitud interna puede dar lugar a un nueva conciencia. Este ejercicio te ayudara a conectar de una manera mas amplia, serena contigo mismo y con tus clientes.

¡Que tengas un buen día ;

Un abrazo

Bibiana Badenes

Guion de **Sol Petersen**



www.bibianabadenes.com

info@bibianabadenes.com

964 300 275

C/ del Dessert nº2 (Benicassim)