

Tip 10: Viaje por el cuerpo

- *Estírate en el suelo y cierra los ojos. Date cuenta de que tu cuerpo está en contacto con el suelo o donde estés estirado. Deja caer en el suelo todo el peso de tu cuerpo, como si pesaras mucho.*
- *Vamos a hacer un viaje por nuestro cuerpo. A medida que vayamos viajando, pon atención en cómo te sientes, qué sensaciones reconoces en tu cuerpo.*
- *Vas a visitar tu cuerpo dejando a un lado las ideas de lo que crees que puedas encontrar. Somos exploradores y vamos a dejarnos sorprender con lo que encontremos, dejando que aparezcan formas y espacios que te pueden resultar raros, pero que hoy nos vamos a dejar sentir.*
- *Observa tu cuerpo como si estuvieras viéndolo desde fuera. Siéntelo como una casa, la casa en la que vives...*
- *Prepárate a entrar ahora ¿dónde está la puerta de entrada? ¿Es fácil de abrir?*
- *Ahora que estás dentro, siente el espacio ¿Qué forma tiene la habitación en la que te encuentras? ¿Cómo es? ¿Es luminosa? ¿Es confortable?*
- *Desde donde estés, ve ahora a tu cabeza, si ya estás en ella obsérvala con más detalle. ¿Cómo has llegado hasta la cabeza? ¿Has atravesado algún pasillo, o puerta o el acceso es directo? ¿Quizás te has encontrado con una forma que no es habitual en una casa?*
- *Ahora que estás dentro de tu cabeza, date cuenta de la forma que tiene ¿Cuál es su textura? ¿Qué luz y qué color tiene? ¿Qué sonidos oyes? ¿Sientes algún olor? ¿Estás a gusto en tu cabeza?*
- *Nos vamos hacia el tronco del cuerpo. ¿Ha sido fácil llegar hasta aquí? ¿Por dónde has venido?*
- *¿Cómo es el espacio del pecho y abdomen? ¿Está este espacio conectado con la pelvis o es otra habitación? ¿Cómo son las cosas que encuentras aquí? ¿Está todo junto o es una estancia muy amplia? ¿Cómo es la atmósfera en esta parte del cuerpo? ¿Está bien ventilada? ¿Cómo te sientes cuando estás aquí?*
- *Ahora puedes probar a viajar a los brazos. ¿Cómo se conectan con el tronco? ¿Es fácil llegar a las manos? ¿Cómo son los brazos? ¿Tiene algún color esta estancia?*

- *Vamos a dirigirnos hacia la pelvis y de allí podremos pasar a las piernas. ¿Cómo están unidas las piernas al tronco? ¿Qué luz tienen? ¿De qué color es esta habitación? ¿Está vacía o abarrotada de cosas? ¿Oyes algo? ¿Hace calor?*
- *Ahora que hemos recorrido todo el cuerpo, ¿Puedes recordar cuál es la habitación que más te ha gustado? ¿Dónde te has sentido mejor? Ahora vete a esa habitación donde has estado más a gusto y descansa un rato. (Dejar pasar un ratito y preguntar) ¿Cómo te sientes después de descansar aquí?*
- *Ahora extiende esta sensación al resto de tu casa, al resto de tu cuerpo, ocupándolo y viéndolo por completo.*
- *Cuando estés preparado, puedes salir y volver al mundo exterior.*
- *Una vez acabado el ejercicio, pueden hacer un dibujo de lo que han visto.*