

Terapia somática



Escaneo del cuerpo

Encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse y cierre los ojos. Enfóquese en las sensaciones dentro de su cuerpo, empezando por los pies y subiendo a la cabeza. Observe cualquier tensión sin juzgar o asignar ningún valor



Relajación progresiva de los músculos

Respire profundamente, y lentamente tense los músculos de los pies, manteniendo la tensión por unos segundos, luego suelte el aire y la tensión. Suba lentamente por su cuerpo, tensionando y relajando cada grupo de músculos, desde las piernas hasta el cuello y los hombros, relajándose más cada vez que los suelta.



Ejercicio de conciencia de la respiración

Siéntese en un lugar cómodo y tome aire dos veces de forma rápida por la nariz. Sostenga el aire en los pulmones, y suelte el aire cuando se sienta cómodo para usted, prestando atención al cuerpo y la necesidad de respirar.



Acupresión

Abra la mano con la palma hacia arriba, sintiendo el tejido entre el pulgar y el índice. Pellizque y sobe suavemente esta área por un minuto, luego haga esto con la otra mano.



Pisotee y sacuda

Para soltar tensión retenida, empiece por sacudir la cabeza de lado a lado. Siga con todo el cuerpo, sacudiendo los brazos, las caderas, las piernas y los pies. Luego, pisotee los pies de manera firme, soltando esta tensión al piso. Repita esto cuantas veces sea necesario.



Terapia de tacto

Cruce los brazos sobre el pecho, ponga las manos en los hombros y toque cada hombro de forma rítmica, alternando por unos minutos. Cierre los ojos y enfóquese en la respiración, permitiéndose observar los sentimientos dentro de su cuerpo.



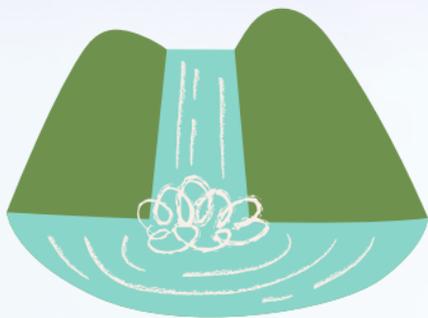
Cargue un objeto que lo centre en el aquí y el ahora

Escoja un objeto que tenga significado para usted y que inspire comodidad. Esto puede ser cualquier cosa que quiera, un cristal o unas llaves. Cargue este objeto con usted y utilícelo como un ancla durante cualquier momento que se sienta abrumado, tomándose el tiempo para sentirlo y observar sus características.



El agua y la temperatura

Ponga la mano bajo una llave de agua, primero con agua fría. Luego cambie al agua tibia, alternando entre las dos y observando cómo el cuerpo responde a las temperaturas diferentes.



Bajadas de talones

Párese con los pies a la anchura de los hombros, sosteniéndose de una pared o mueble si necesita equilibrarse. Eleve los talones y rebote los pies de arriba a abajo, sin dejar que los talones toquen el piso. Enfóquese en el ritmo de sus rebotes y las sensaciones en el cuerpo.



Baile eufórico

Busque un lugar donde se pueda mover libremente y ponga música que lo alegre. Líbrese de toda expectativa, permitiéndose mover de manera natural, siguiendo el ritmo sin ninguna restricción.

