

SESIÓN 2

Sensaciones físicas

Práctica Formal

Esta práctica se enfoca en tomar conciencia del cuerpo a través de sus sensaciones. Sean las que sean. No se trata de cambiarlas o modificarlas, sino simplemente de hacerte consciente de ellas, de “darte cuenta”.

Busca un lugar tranquilo para realizar esta práctica, en el que durante unos minutos no seas interrumpido. Puedes adoptar una postura cómoda, sentado o tumbado. Procura que para ti no sea forzada y que tu espalda permanezca recta. Te ayudará cerrar los ojos.

Ya en la postura elegida, toma conciencia de tu cuerpo: comienza por su sensación de **peso y la presión de los puntos de apoyo** que tengas. Pasea tu atención por todo el cuerpo detectando esta sensación de peso y apoyo allí donde se dé: espalda, glúteos, piernas, pies, manos... Recorre estos puntos de uno en uno, focalizando en ellos tu atención...

.....

Dirige ahora tu atención a la sensación del tacto donde haya un punto de **roce**: con el suelo, la silla, la ropa...

.....

Ahora atiende a la sensación del **roce del aire** en aquellos puntos libres de la ropa: cara, cuello, brazos, manos...

.....

Localiza las sensaciones de **tensión o relajación** a lo largo de todo tu cuerpo: seguramente habrá zonas más tensas o contraídas y zonas más relajadas o distendidas... No trates de cambiar esto, simplemente recorre tu cuerpo y date cuenta de ello.

Quizás hay algún punto casi doloroso, haz lo mismo posando tu atención y reconociéndolo.

.....

Para finalizar, toma conciencia de tu cuerpo de una **forma global** unos momentos, que abarque sus sensaciones de peso, presión, roce y tensión...

.....

Toma unas cuantas respiraciones profundas, moviliza lentamente tus manos, tus pies y suavemente abre los ojos.

Durante esta semana, cada vez que sientas que una emoción surge en tu interior, detente unos instantes y préstale tu atención.

Presta atención en cómo se manifiesta en tu cuerpo:

... **¿Dónde la sientes?** ¿En la garganta, en el pecho, en los ojos, en el estómago...?

... **¿Cómo se manifiesta?**...

... Si tuvieras que darle una **forma**, una textura, una cualidad de peso o ligereza, de temperatura, de amplitud, un color... ¿Cuál sería?

Permanece con esa emoción y respira con ella.

Respírala en vez de evitarla.

... Mira a ver qué sucede...

Permanece esta semana con tus emociones y su reflejo corporal. Respíralas...