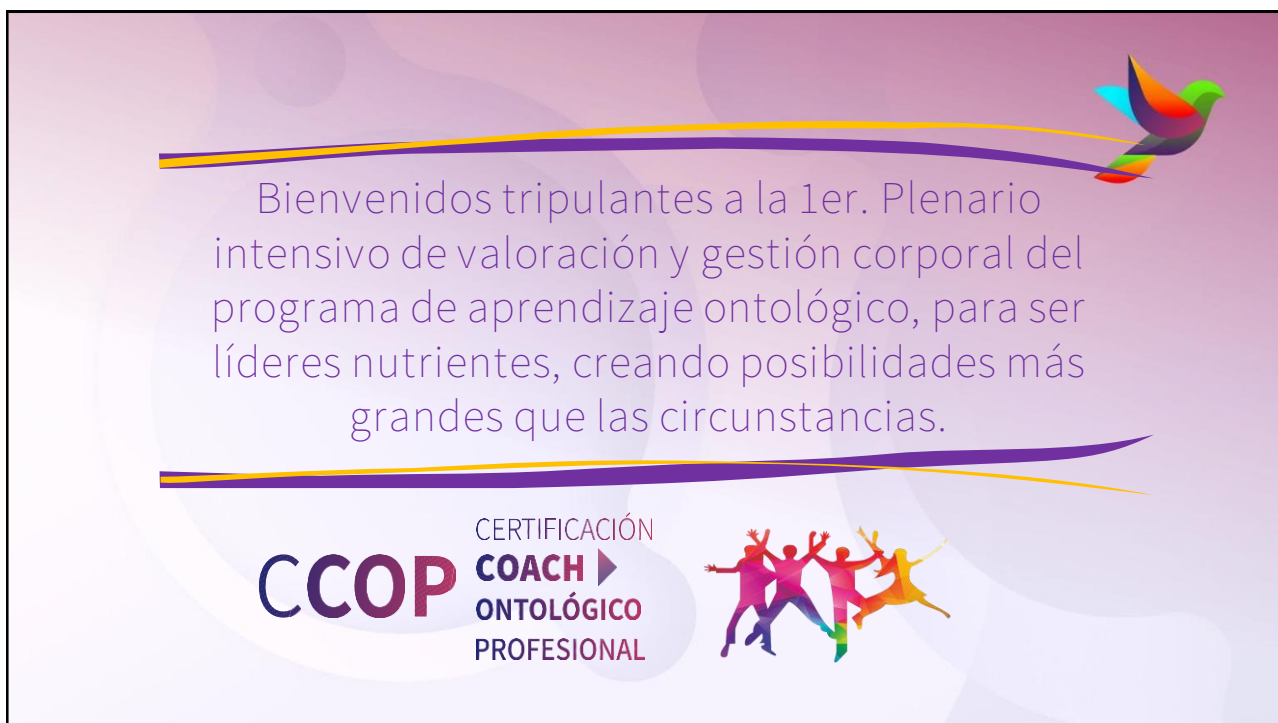




1




2

Los invitamos a una PAUSA

“El cuerpo como puerta al Ahora:
Siente tu cuerpo desde adentro.
Presta atención a las sensaciones,
la energía vital que te recorre. Es un
ancla poderosa en el presente.”

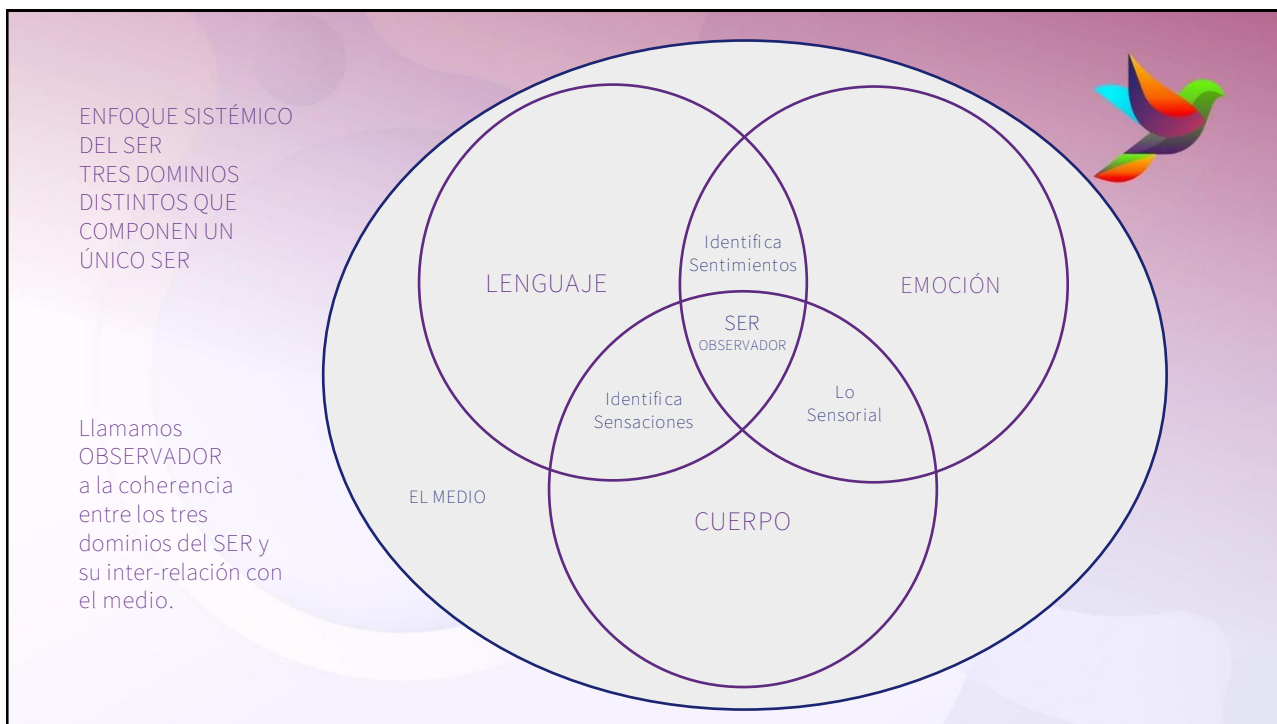
Inspirado en el libro: El poder del ahora-Eckhart Tolle.



3



4



5

"Habitar el cuerpo es habitar el presente.
Y en el presente es dónde el ser se transforma."

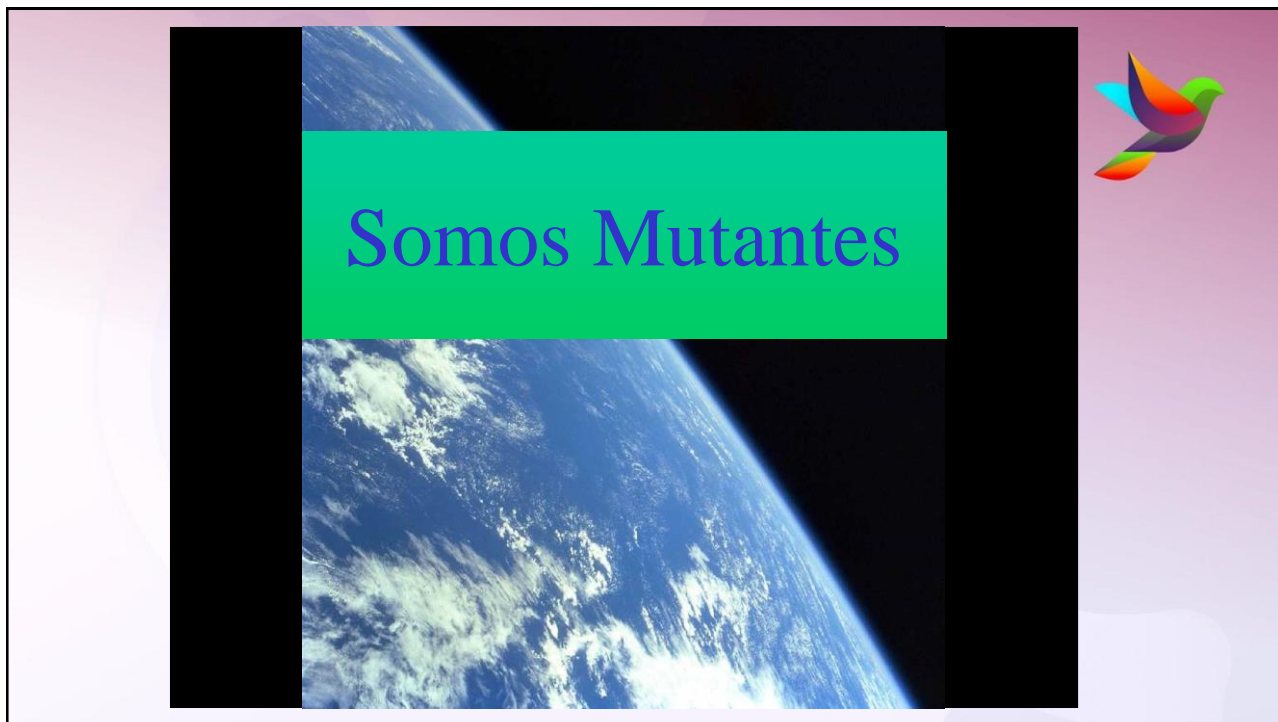
Estar conscientes del cuerpo que SOMOS, en vez de creer que TENEMOS un cuerpo, es la diferencia para lograr la transformación del SER. No es posible ser humano sin el cuerpo.



"El cuerpo no es el vehículo del ser: es su expresión más honesta."



6





7



"Todo lo que somos se expresa en el cuerpo, incluso lo que aún no hemos podido nombrar."

Desde ese observador que se manifiesta desde y con el cuerpo, actuamos, pensamos, hablamos, sentimos, nos movemos. Manifestamos las emociones, nos relacionamos, adoptamos ciertas posturas y ciertos gestos.

"El cuerpo es el escenario dónde se representa nuestra forma de ser en el mundo."



8




En este momento, en el lugar
preciso en que usted se
encuentra, hay una casa que
lleva su nombre.
Usted es su único propietario,
pero hace mucho tiempo que
ha perdido las llaves.
Por eso permanece fuera y no
conoce más que la fachada, no
vive en ella.
Esa casa, albergue de sus
recuerdos más enterrados, más
rechazados y más hermosos,
es su cuerpo.

Therese De Bertherat

Foto foto de Autor desconocido está bajo licencia CC-BY-NC-SA

9



¿Qué hacemos en corporal?

En corporal ponemos foco en el cuerpo que acompaña
nuestro lenguaje y nuestro emociionar, ya que somos cuerpo
emoción y lenguaje.

Aplicamos distintas técnicas para estar presente en el aquí y
ahora ,para escuchar nuestro cuerpo, para distinguir que
corporalidad nos acompaña, y si es la que necesitamos, y que
pensamientos y emociones nos habitan.

"Entrenar el cuerpo es entrenar la presencia. Cuando el cuerpo está
disponible, el ser puede elegir desde la conciencia y no desde el
automático."

Por eso

10

¿CÓMO ESCUCHAMOS A NUESTRO CUERPO?



Interocepción:

- La interocepción es la capacidad de percibir las sensaciones internas del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, el hambre, la sed, el dolor, la temperatura y la sensación de plenitud.
- Nos ayuda a regular las funciones corporales , a detectar cambios en nuestro estado interno.
- Sentir el latido del corazón, notar la sensación de hambre, percibir el dolor en una articulación.

11

Propiocepción:



- La propiocepción es la capacidad de percibir la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio, así como la posición las articulaciones y los músculos.
- La propiocepción nos permite controlar nuestros movimientos, mantener la postura, evitar caídas y realizar actividades motoras complejas.
- Sabe la posición de tus manos , sin mirarlas, la ubicación de tus pies mientras caminas o la posición de tu cuerpo mientras te mantienes en equilibrio.

12

Exterocepción:



- En el ámbito de la percepción sensorial, se refiere a la percepción de estímulos externos al cuerpo a través de los sentidos. Esto incluye la visión, audición, olfato, gusto, y la sensación táctil, donde el cuerpo interactúa con el entorno.
- Es la forma en que el cerebro interpreta la información sensorial que proviene del mundo que nos rodea, como la temperatura del aire, la textura de un objeto, o el sonido de una conversación.
- Es la que procesa las sensaciones que recibimos del mundo exterior, como la luz, los sonidos, los olores, los sabores y las sensaciones táctiles.

13



Diferencia clave:

La interocepción se enfoca en las sensaciones internas del cuerpo.

La propiocepción se enfoca en la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio.

14

EXPLORACIÓN



- Ejercicio del zapato, el poder de la intención:

Tome la decisión de pararse, descubra que, si no está la intención de pararse como punto de partida, no lo hará, luego vendrá el impulso y luego la acción de ponerse de pie.

Comience a caminar por la sala, preste atención solo a su pie izquierdo cuando camina.

¿Qué pasó?.



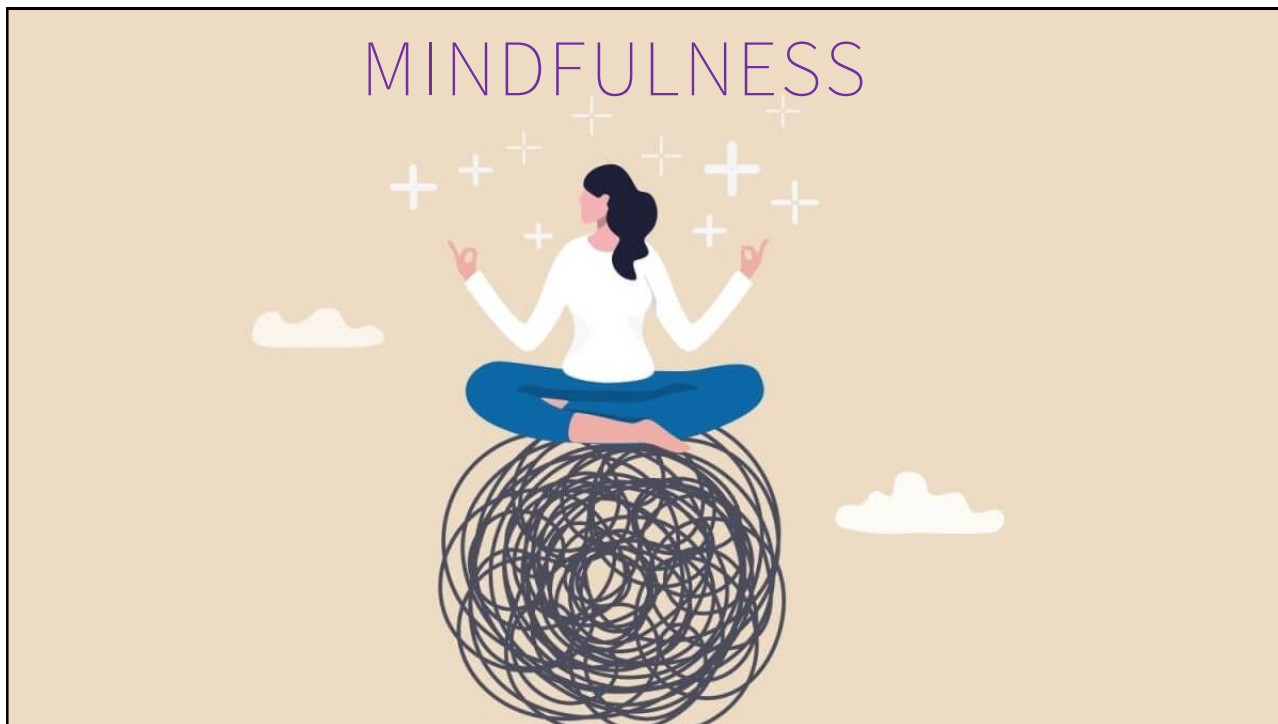
15

CUENTO

El maestro le preguntó al discípulo que zapato se había sacado primero, el discípulo no supo contestarle, entonces el maestro le dijo... “No has habitado el presente, la mente está presente cuando me doy cuenta que zapato me puse o me quité primero”.





16



17

MINDFULNESS

- Es “Prestar Atención” de una manera especial, estando conscientes de lo que estamos haciendo . Es acción en la inacción y por momentos inacción más poderosa que la acción misma. Es el “Darnos cuenta”, es estar “Intencionalmente atentos”, en el momento presente ,sin juicios, sin etiquetas. (Kabat Zinn – 1994).
- El poder de la intención ,de reducir la mente que mentea, de cultivar la paciencia, de observación neutral, de indagar y descubrir, de transformación y cambio de la mente y el corazón.
- Atención plena, favorece aceptación, compasión, ecuanimidad.



18

MINDFULNESS



- **Mente plena, mente atenta:** perro se concentra en lo que tiene enfrente, si tiene un árbol, se conecta con él.
- **Mente llena:** Ser humano, si no está atento a algo en particular y no se conecta con lo que está haciendo, tiene pensamientos amontonados, constantes.
- **Modifica percepción,** manera que miramos el mundo.
- **Estar en el aquí y ahora,** en cualquier situación.



19

Beneficios



- **Auto observación, conexión con nosotros mismos,** darnos cuenta de lo que nos pasa, sentir y escuchar al cuerpo.
- **Desarrollo de empatía,** ver al otro.
- **Disminución del estrés.**
- **Mejora la calidad de vida,** el buen vivir.
- **Dar espacio al silencio.**



20

Tipos de meditaciones



Meditación formal:

- Es la que hacemos sentados en una silla o acostados, sosteniendo una postura, llevando atención plena al cuerpo, desde la cabeza a los pies, siendo conciente de lo que hacemos, puedo registrar tensiones, sensaciones, “Me doy cuenta”.

Meditación informal:

- Sentir el agua cuando me baño.
- Saborear lo que como.
- Atención plena en la vida cotidiana.



21

RESONANCIAS



22



23



24



CARTA A MI CUERPO



25



RESONANCIAS

26

Eutonía



Significa Eu: bueno, óptimo – Tonus: tensión;
Tonicidad, armonía, adaptación constante al estado o actividad del
momento.

Disciplina basada en la experiencia del propio cuerpo que conduce a la
persona hacia una toma de conciencia de sí misma.

27

Eutonía



El camino que presenta la Eutonía
para vivir en plenitud es: a través del desarrollo de la sensibilidad y de la auto-
observación. Así, la persona comienza a comprender que está sucediendo en
ella, se siente en el mundo y siente el mundo en el que vive.

28

Principio de Actividad - Pasividad



29

Pasividad



- Pasividad es la experiencia consciente de la influencia de la fuerza de la gravedad sobre la totalidad del cuerpo o alguno de sus segmentos.
- Es la capacidad de inhibir la actividad motriz entregándose a la gravedad soltando todo el control voluntario y consciente sobre la musculatura.
- Sería el «NO HACER CONSCIENTE».



30

Actividad

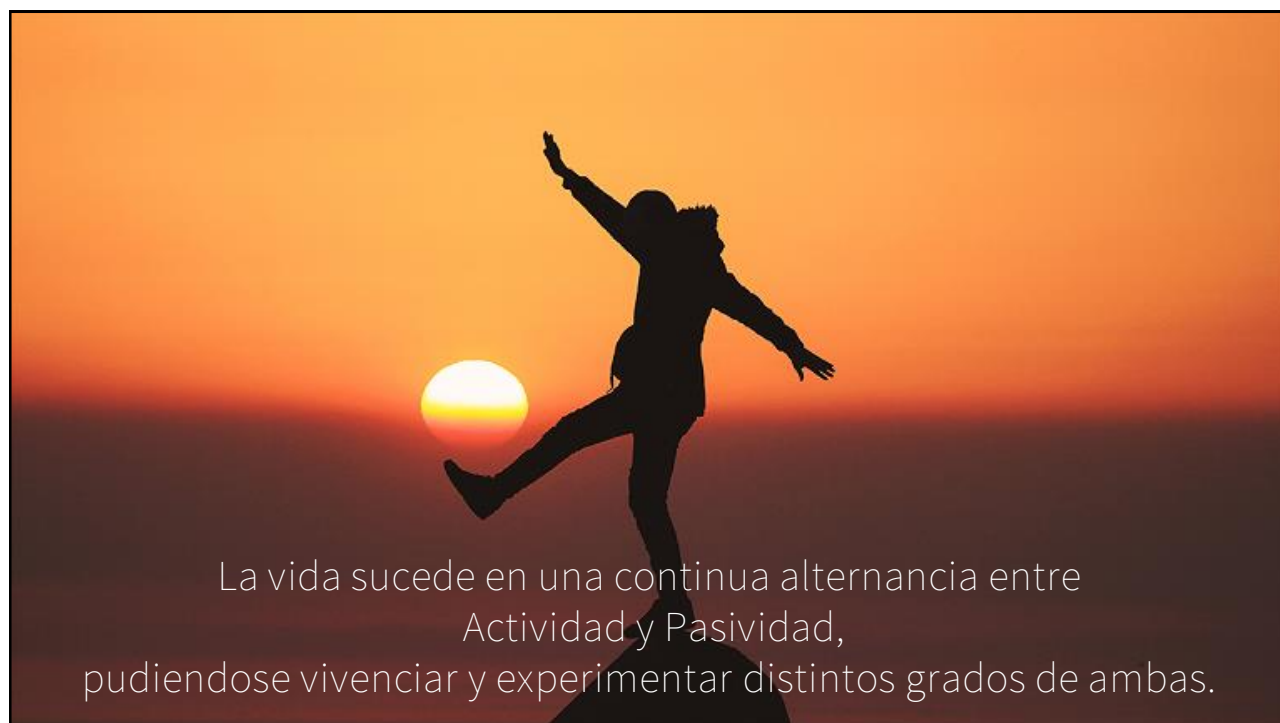


Actividad se usa la propia energía y se decide cuándo, cómo y dónde usarla.

- Se pueden realizar movimientos activos:
 - Aumentando la tensión sin desplazarse.
 - Activar sin tensar y desplazando.
 - Activar manteniendo la tensión y desplazando.



31



La vida sucede en una continua alternancia entre
Actividad y Pasividad,
pudiéndose vivenciar y experimentar distintos grados de ambas.

32



33



34



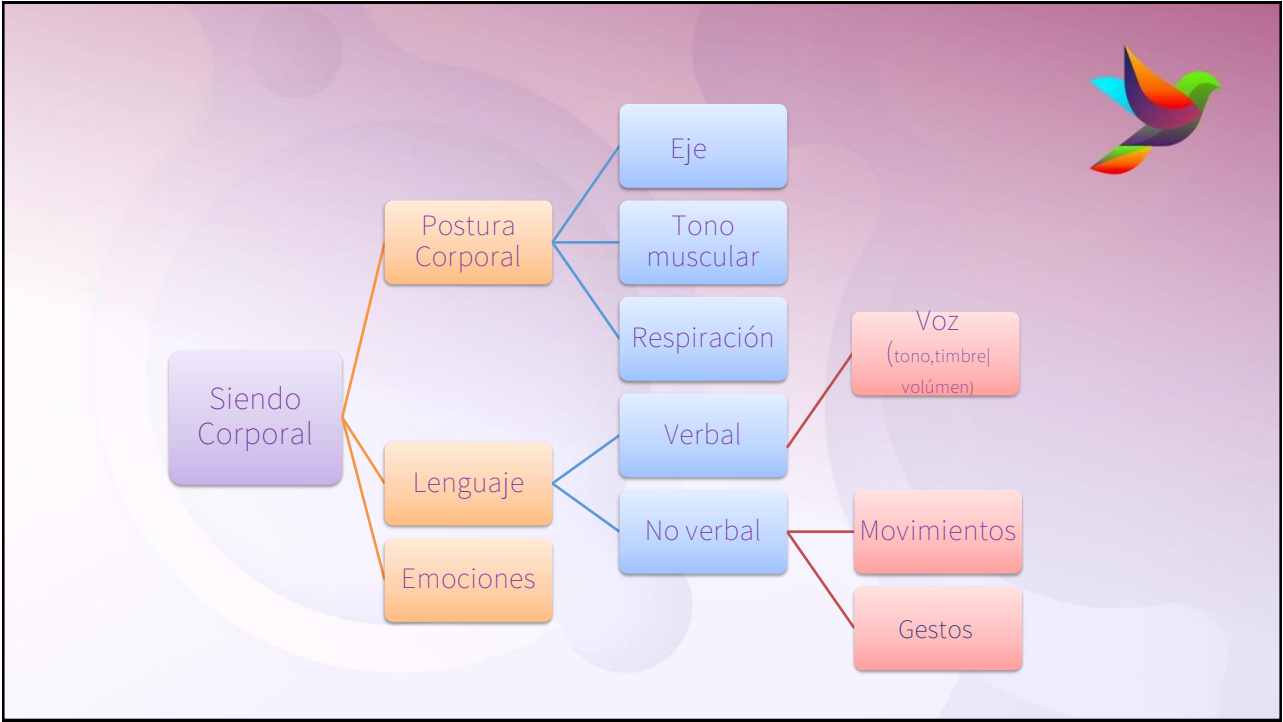
35

Corporalidad o disposición corporal 

- Es la coherencia del observador que soy , con que cuerpo voy por la vida y está acompañado con un determinado siendo corporal o características corporales.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características, me permite observarme desde los 3 dominios del ser (C-E-L) y elegir cual necesito en determinada situación o momento de mi vida.



36



37

Dinámica

Los invitamos a permanecer 2 minutos en silencio,
luego.....

38



39

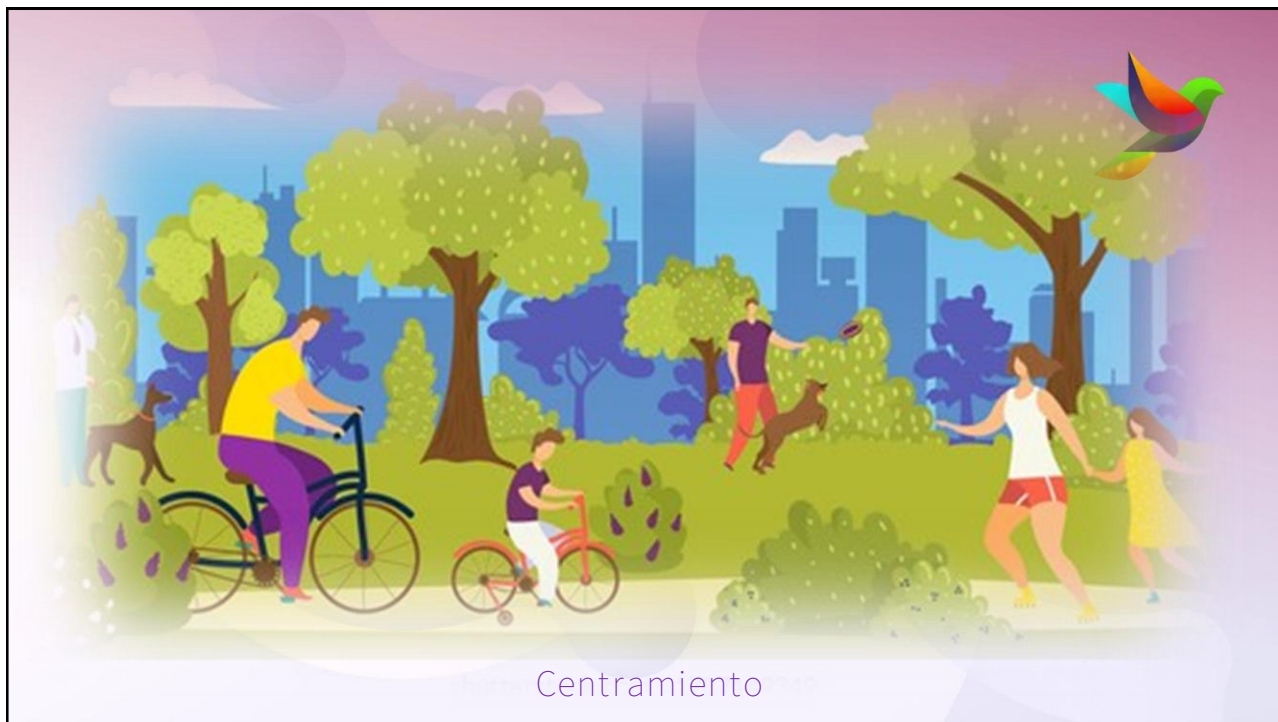
Mira un árbol, una flor, una planta ,
deja que tu conciencia descansa en ellos.
¡qué quietud manifiestan.!

Permite que la naturaleza
te enseñe la quietud.



Eckhart Tolle.

40



Centramiento

41

A colorful, stylized bird in flight, positioned in the upper right corner of the slide. The bird has a rainbow-like color palette, with red, orange, yellow, green, and blue feathers. It is shown in profile, flying towards the left.

Centramiento

- Es un estado del SER.
- Es una meta-disposición corporal .
- Es habitar el estado de ánimo de paz, aceptación, libertad.
- Estando PRESENTE, CONSCIENTE, ALERTA Y EN PAZ.
- El Estado de Presencia es lo que me permite habitar el Centramiento para observar y distinguir qué corporalidad necesito en cada situación.

42

Estado de Presencia



- El silencio es portador del estado de presencia, escucharlo es una forma de estar presente, es darte cuenta de él.
- El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento, el equivalente del silencio externo es la quietud interna.
- Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo, prestale atención.

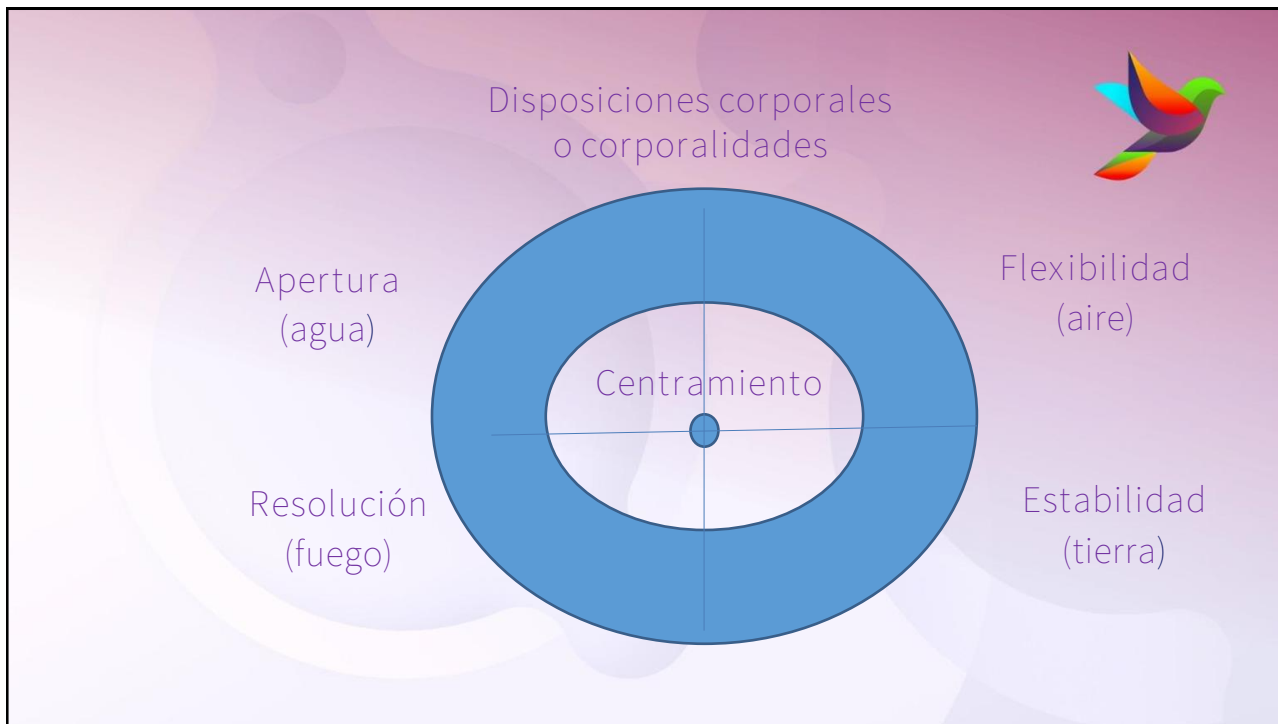
43

Estado de Presencia y Silencio



- Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de ti.
- Sólo la quietud te permite ser consciente del silencio, en ese momento no hay pensamientos.
- Eres consciente, pero no piensas

44



45

El agua te dice fluye.

El fuego te dice transfórmate.

El aire te dice libérate.

La tierra te dice enraízate.

El corazón te dice estás
en el aquí y ahora.

46

Actividades de aprendizaje



- Distinguir si registras tensiones, si registras alguna parte del cuerpo que antes no distinguías.
- Observa tu respiración en alguna situación, ¿Cómo es?
- Observa tu eje, ¿Va hacia atrás?, ¿Va hacia adelante? ¿Se queda en el centro?, ¿Cómo es tu tono muscular?
- ¿Registra que emociones transitas?
- Te invitamos a “hacer una pausa al aire libre” ¿Estás presente en lo que estás haciendo?

47

MÍRATE ¿Qué es lo que ves ahí? ...



Un milagro que ni siquiera hemos empezado a calibrar; estos 2 brillantes ojos capaces de contemplar la luna y las estrellas; 2 piernas todavía lo bastante fuertes como para ascender una montaña.

¿Cuántas de estas maravillas no has visto aún de verdad?

Sabes que tienes un cuerpo, y cuando pasas horas ocupado en miles de cosas, olvidas completamente que lo tienes.

Cuando te acuerdas de inhalar y exhalar con consciencia, la mente regresa al cuerpo y al momento presente, al ahora. En el momento presente, la primera cosa que te encuentras es el cuerpo.



48



Al entrar en contacto con tu cuerpo ves la historia de tu vida, ves en tí a tus padres, a tus ancestros humanos y espirituales, la madre tierra y el padre sol, y la historia del reino vegetal, animal y mineral. Todos viven y están presentes en cada una de las células de tu cuerpo.

Al contemplar tu cuerpo, descubrirás que no eres un ser separado, desconectado de todo lo demás; eres un río que fluye sin cesar, el río de la vida misma.

Thich Nhat Hanh



49



Preguntas

¿Para qué me sirve la interocepción y la propiocepción?

¿Qué diferencia existe entre centrado y centramiento?

¿Qué son las disposiciones corporales y cuáles consideramos desde el coaching?

¿Qué características del cuerpo consideramos en el siendo corporal?

50



51