



AURA

.. CONECTA CON TU CUERPO ..

APRENDE A RELAJARTE

ESCANER CORPORAL

LAURA SÁNCHEZ
TERAPEUTA CORPORAL

REGALO DE SUSCRIPCIÓN

ESCANER CORPORAL

APRENDE A RELAJARTE

Soy Laura Sánchez y te ayudo a conectar con tu cuerpo a través de masajes que liberan y alivian tus tensiones y dolores, para que recuperes tu energía y restablezcas el equilibrio en tu cuerpo.

Guía para la consciencia corporal

Todos necesitamos un tiempo de cuidado y pausa para desconectar y reiniciar, un tiempo para escucharnos, saber lo que nos sienta bien, lo que queremos y necesitamos.

Esta guía te inicia en la toma de consciencia corporal. Observando y escuchando qué partes de tu cuerpo necesitan más atención y cuidado en este momento presente.

Con esta escucha aprendemos a tomar consciencia de donde sentimos dolor o tensión en el cuerpo, y de esta manera podremos ponerle solución.

Solo a veces, nos enteramos cuando realmente nuestro cuerpo se manifiesta de una manera más grave, con enfermedades o con dolores muy fuertes. Por eso, esta es una manera de permitirte sintonizar con tu cuerpo para escuchar, sostener y liberar tensiones de tu cuerpo.

¿PARA QUÉ SIRVE LA CONSCIENCIA CORPORAL? ¿QUÉ ES UN ESCÁNER CORPORAL Y QUE TE PERMITE?

El escáner corporal te permite ponerle atención a tu cuerpo y relajarlo, evitando que, de esta manera, la tensión se acumule durante mucho tiempo. Este fácil ejercicio, es algo que podemos hacer mientras realizamos nuestras tareas rutinarias, como por ejemplo, cocinar.

Sin que te des cuenta, a veces ocurre que el cuerpo se tensa y se crispa. Este tipo de tensión tiene un efecto de compresión sobre tu energía corporal a lo largo del día, y de la noche.



De esta manera comenzamos a acumular tensiones que, de no ser atendidas pueden convertirse en otro tipo de complicaciones a un nivel psicosomático, con su consiguiente efecto contraproducente para nuestra salud y bienestar personal.



Tener un hábito saludable de práctica o higiene postural, tiene efectos positivos a nivel cognitivo e intelectual, quiere decir que, podemos tener pensamientos y percepciones, más favorables para tomar decisiones y llevar a cabo ciertas acciones de una manera más equilibrada y asertiva.

PARA REALIZAR ESTE ESCANER CORPORAL Y ABRIR
TUS SENTIDOS, TE RECOMIENDO LO SIGUIENTE:

1. Una Esterilla de yoga sobre la que tumbarte. También puedes hacerlo en la cama.
2. Una manta para taparte. La temperatura corporal puede bajar considerablemente.
3. 15 minutos para ti antes de empezar o antes de irte a dormir. Cualquier momento es bueno para ponerlo en práctica
4. Un lugar donde no vayas a ser molestada en los próximos minutos y puedas disfrutar de este momento.

Te recomiendo leer primero las indicaciones y al final de estas, tendrás un audio con mi voz para acompañarte.



AURA

.. CONECTA CON TU CUERPO ..

Empieza en una posición de meditación (con las manos sobre muslos o rodillas) o tumbado/a. Primero, lleva tu atención a los sentidos tomando consciencia del espacio que ocupa tu cuerpo allá donde estás, siente el aire acariciando tu cara o a través de tu piel, los ruidos del exterior, y el peso de tu cuerpo sostenido.



Después, puedes tomar una inhalación profunda para sentir el aire entrando por los orificios, y exhalas por la boca con un suspiro soltando y aliviando cualquier tensión que haya podido reconocer en el momento. Después vuelve a tomar aire sintiendo como tu cuerpo se llena de oxígeno y energía, y vuelve a soltar el aire, esta vez, más despacio, entrando cada vez un poquito más en contacto con tu cuerpo, a través de las sensaciones corporales.

Por último, puedes iniciar un escaneo por todo tu cuerpo, conduciendo el aire que tomas con la inhalación, a todas esas partes que están más tensas y crispadas, para llegar a disolverlas y que te sientas más ligero/a.

Ayúdate en todo momento de la respiración. Continúa con este escáner, visualizando y llevando la atención, por ejemplo, a los dedos de los pies, y desde ahí y de manera ascendente, puedes seguir por los empeines, planta de los pies, tobillos, gemelos... poco a poco, respirando, sigue con rodillas, muslos, aductores, interior de los muslos... hasta llegar a la pelvis, crestas iliacas, útero, ovarios, suelo pélvico, el abdomen, plexo solar, costillas... y recorriendo pulmones, corazón, torso, brazos, manos, tu cara, mandíbula, tu lengua, tu boca, hasta alcanzar tu coronilla.

Por favor, no te olvides de tomarte el tiempo para poder pausar en cualquiera de las partes que está recorriendo en tu cuerpo, observando en cada momento que es lo que sientes y necesitas. No se trata de alcanzar ningún objetivo fuera de ti, disfruta de este espacio para cuidarte, aprender a tomar consciencia de tu cuerpo y relajarte.

Una vez hayas finalizado con el escáner, te sugiero que te tomes un tiempo de silencio, de no hacer nada ni mental ni físicamente, para que así puedas comprobar, ¿Cómo se siente tu cuerpo en estos momentos?, ¿De que te das cuenta que quizás quieres dejar ir?, ¿En qué partes sientes más tensión?, ¿En qué partes sientes placer?, ¿Has conseguido relajar tus tensiones?, ¿Te sientes más relajado/a?

Ahora, solo quiero recordarte que este escáner es solo una manera de cómo puedes aprender a cuidarte y relajarte de forma sencilla, con solo 15 min al día. Siempre puedes encontrar tu manera usando esta como ejemplo y hacer los cambios que necesites, o si necesitas un cuidado más personalizado, amable y profundo, puedes hacer tu cita conmigo ahora, pulsando en este enlace.



Después de hacer este ejercicio de consciencia corporal, tendrás una idea de cómo yo trabajo. Y me habrás podido sentir a tu lado con mi VOZ.

Te invito a que puedas reservar tu cita contigo misma, y seguir esto que ya has empezado. Para que te permitas cuidarte como te mereces, y esto repercuta de manera positiva en tu vida.

Cuando te cuidas, estas cuidando a los que te rodean también.

Encuentra mi podcast en:



“ESCÁNER CORPORAL” EN SPOTIFY



.. CONECTA CON TU CUERPO ..