



Cuerpo y sentimientos AHORA

Puedes realizar este ejercicio en cualquier momento y postura, siempre y cuando te detengas unos minutos... Se trata simplemente de habituarte a conectar con tu cuerpo tal y como está en el momento presente, e indagar suavemente qué sentimiento hay detrás de ese estado corporal.

Con la práctica, te harás un experto en identificar tus emociones antes de que te arrastren en su torbellino.

Comienza observando cómo se siente ahora tu cuerpo:

... ¿Está tenso o relajado?... ¿Pesado o ligero?...

... ¿Hay en él una sensación de tranquilidad o de intranquilidad?...

... ¿Hay una sensación de constreñimiento o de amplitud?...

...No te respondas conceptualmente, simplemente aplica la curiosidad y observa...

...No trates de cambiar nada... Tal y como es, está bien...

...Acoge lo que quiera que sienta tu cuerpo ahora...

Fíjate ahora en cómo sientes la respiración:

... ¿Es lenta o rápida?... ¿Profunda o superficial?...

... No la cambies, solo obsérvala y deja que siga su curso natural...

Suavemente pregúntate:

... ¿Qué emoción o sentimiento hay detrás de esto?... ¿Cómo me siento?...

... No respondas rápidamente, deja que la respuesta "surja" si tiene que surgir...

Pasados dos o tres minutos agradece la experiencia, toma unas cuantas respiraciones profundas y finaliza el ejercicio.

