

#26



Amabilidad corporal

Los sobrevivientes pueden cultivar más fácilmente una relación amorosa consigo mismos a través de la amabilidad corporal, que consiste en transformar cualquier sentimiento de juicio o vergüenza hacia su cuerpo en sentimientos de compasión y autocuidado.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad en grupo

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La amabilidad corporal consiste en reorientar los sentimientos de vergüenza o juicio sobre tu cuerpo hacia sentimientos de aceptación y autocompasión. Una forma de iniciar este cambio es observar todas las formas en que tu cuerpo te sirve. Aunque pueda resultar difícil, dedicar tiempo a apreciar todas las partes de tu cuerpo, incluso aquellas sobre las que no sueles tener pensamientos positivos, puede ayudarte a fortalecer tu amabilidad corporal.

Este tipo de agradecimiento puede ser pequeño, tan pequeño como: "Hoy mi piel me ha ayudado a sentir la cálida luz del sol" o "Mi cuello me ha ayudado a mirar al cielo esta mañana".

En esta actividad, puedes practicar la observación de cómo tu cuerpo te sirve con una técnica de relajación llamada Relajación Muscular Progresiva (RMP por sus siglas en inglés). Ya hemos utilizado antes esta técnica como ejercicio de conexión o grounding. Hoy dedicaremos un poco más de tiempo a explicar qué es la PMR y cómo puede servir no sólo como ejercicio de conexión, sino también como una forma de practicar la amabilidad corporal y la conexión o grounding.

La relajación muscular progresiva es **un ejercicio centrado en tensar y destensar los principales grupos musculares para aprender a notar, apreciar y relajar esos músculos.** Este ejercicio no sólo ayuda a aliviar la tensión y a mejorar la capacidad de relajación, sino que también puede ayudar a prestar atención a partes del cuerpo que suelen pasar desapercibidas. La PMR se utiliza a menudo para promover un estado emocional y/o físico más tranquilo y relajado. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión muscular, y se sabe que alivia algunos dolores crónicos. Por ello, a menudo se prescribe como técnica para dormir, pero también es eficaz para reducir la tensión, tomar conciencia de las sensaciones corporales y recordarle al cuerpo que un estado tranquilo o más relajado puede ser seguro.

Así que ¡manos a la obra!

PASOS DE LA ACTIVIDAD

La Líder de Grupo A guía a las participantes en una meditación PMR leyendo el guion que se proporciona a continuación. Este ejercicio dura aproximadamente 10 minutos y puede ajustarse a las limitaciones de tiempo del grupo.

Guion de meditación guiada

Empecemos por ponernos cómodas, ya sea sentadas o tumbadas, sabiendo que cualquiera de las dos opciones es válida siempre que estén cómodas y totalmente apoyadas. Durante esta práctica, pueden encontrar un punto focal al que mirar suavemente, o pueden cerrar los ojos e ir hacia su interior; de nuevo, cualquiera de las dos opciones está bien, siempre que permanezcan cómodas y presentes.

Cuando estén listas, las invito a que presten atención a su respiración y, al hacerlo, se fijen en la respiración que está ocurriendo en este momento. Mientras respiran, note cómo su abdomen sube y baja con cada respiración... noten el flujo de aire que entra... y el flujo de aire que sale...

Hagan tantas respiraciones profundas como crean conveniente... [pausa].

Puede que noten que su cuerpo ya ha experimentado un cambio; tal vez noten quietud o calma, o tal vez la tensión de su cuerpo esté empezando a ceder. Por ahora, dejen que su respiración retome su ritmo normal.

... Las invito a tomar conciencia de sus pies y de los dedos de sus pies. Aspiren profundamente por la nariz y, al hacerlo, doblen lentamente los dedos hacia abajo, tensando los músculos de los pies. Mantengan la respiración y la contracción durante unos segundos, y luego suelten los músculos de los pies al espirar... Observen las diferentes sensaciones de los pies y los dedos cuando están tensos y cuando están relajados; recuerden que la observación debe ser sencilla y amable, sin juzgar, sino simplemente observando con curiosidad... Una vez más, las invito a espirar profundamente y, al hacerlo, doblen lentamente los dedos de los pies hacia abajo. Aguanten un momento... y ahora espiren, soltando la contracción y dejando que los músculos de los pies se relajen...

Ahora vamos a concentrarnos en los músculos de las piernas: las pantorrillas. Cuando estén preparadas, aspiren suave y profundamente mientras flexionan los pies, apuntando los dedos hacia arriba, y sintiendo la tensión en las pantorrillas. Una vez más, inspiren profundamente mientras flexionan los pies y apuntan los dedos hacia arriba, sintiendo la tensión en las pantorrillas. Aguanten unos segundos y luego espiren, dejando que los músculos de las pantorrillas se relajen y se vuelvan pesados.

Ahora vamos a centrarnos en los músculos de la parte superior de la pierna, los cuádriceps y los isquiotibiales. Cuando estés preparado, aspira profundamente y, al hacerlo, contrae suavemente los músculos de la parte superior de la pierna. Mantén la respiración y la contracción durante unos segundos, y ahora espira mientras sueltas la contracción, dejando que la tensión desaparezca... Una vez más, aspira profundamente y, al hacerlo, contrae los músculos de la parte superior de la pierna. Mantén la contracción unos segundos y espira, dejando salir el aire y permitiendo que las piernas se relajen y se vuelvan pesadas.

Te invito a que lleves tu atención a tu abdomen. Cuando estés lista, aspira profundamente mientras tensas el estómago. Imagina que intentas tocarte el ombligo con la columna vertebral. Mantén la tensión y la respiración durante unos instantes y luego espira, dejando que el estómago se relaje y simplemente sea... Vuelve a aspirar profundamente y, al hacerlo, vuelve a tensar los músculos del estómago. Aguanta un momento. Y ahora, espira, dejando que el aire salga y que los músculos abdominales se relajen por completo.

A continuación, lleva tu atención al cuello y los hombros. Tal vez notes alguna tensión o sensación que ya pueda estar ahí... Cuando estés lista, aspira profundamente por la nariz, levantando los hombros hasta las orejas. Aguanta un momento y luego espira, bajando los hombros y dejando que se relajen por completo a medida que sale el aire... Una vez más, aspira profundamente por la nariz, levantando los hombros hasta las orejas. Aguanta un momento. Y ahora, espira; dejando que el aire salga mientras los hombros bajan y se vuelven pesados.

Y ahora, demos a los brazos y las manos la oportunidad de aprender a relajarse. Cuando estés lista, aspira profundamente y, al hacerlo, lleva los puños a los hombros, apretando los brazos y las manos. Mantenlo así un momento. Ahora espira completamente, dejando que los brazos se relajen y las manos se abran. Es posible que notes un ligero hormigueo o palpitaciones en los brazos o las manos; no te preocupes, es normal. Una vez más, aspira profundamente mientras llevas los puños a los hombros, apretando los brazos y las manos. Mantenlo así un momento. Y ahora, espira completamente, dejando caer los brazos hacia el regazo o los costados y dejando que las manos se abran... Tal vez notes cómo la tensión desaparece a medida que tu respiración recupera su ritmo natural...

Ahora vamos a tomar conciencia de los músculos faciales. Al aspirar, aprieta la mandíbula y, si quieres, frunce el ceño. Mantén la respiración y la contracción un momento, y ahora exhala mientras sueltas esos músculos... Nota cómo los músculos se ablandan y la expresión se afloja... De nuevo, inhala lentamente y aprieta suavemente la mandíbula y frunce el ceño, mantén la respiración un momento y luego suéltala; deja que tu respiración fluya suavemente y los músculos faciales se relajen...

En este momento, quizás puedan notar una sensación general de pesadez o relajación en el cuerpo. No duden en tomar unas cuantas respiraciones profundas, o simplemente permítanse estar en el estado de relajación en el que se encuentran...(pausa)

...Tomen un momento para reflexionar sobre un músculo o grupo de músculos en el que nos hayamos enfocado y noten cómo les ha ayudado hoy. Cuando estén listas, muevan los dedos de los pies, muevan los dedos de las manos, abran suavemente los ojos.

Ejercicio de conexión

MEDITACIÓN DE AUTOCOMPASIÓN

Este ejercicio puede ayudarnos no sólo a conectar con el presente, sino también a ofrecernos calidez, confort y compasión.

Pasos de la actividad

- 01 Coloca ambas manos sobre tu corazón y date un momento para sentir el calor de tu tacto.**
Nota tu respiración tal y como es. No es necesario cambiarla ni profundizarla.
- 02 Al aspirar, imagina que una sensación de calma y gratitud fluye por tu cuerpo y hacia tu corazón.**
Al espirar, imagina que cualquier tensión o estrés abandona tu cuerpo. También puede ayudarte centrarte en la imagen de un corazón que respira.
- 03 A continuación, imagina un momento en el que estuviste con alguien que te hizo sentir querida y segura.**
Este momento puede ser un recuerdo real con un ser querido, un amigo de confianza, un vecino, un terapeuta o un mentor. También puedes pensar en un momento pasado con una querida mascota. O, en lugar de basarte en un recuerdo, puedes imaginar un escenario hipotético con una versión mayor y más sabia de ti misma, o con una figura conocida a la que admires y cuyo trabajo te haya aportado inspiración y consuelo.
- 04 Piensa en los sentimientos de aceptación, seguridad y amor que experimentas al centrarte en esa persona.**
Date un momento para permitir que esos sentimientos se extiendan por todo tu cuerpo.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
- RELACIÓN DIFÍCIL CON EL CUERPO
- MOVIMIENTO

SIGUIENTE TEMA:

#27



ASPIRACIÓN EN EL DÍA A DÍA

Aplicar la Aspiración en pequeños momentos del día a día puede empoderarte para celebrar tus fortalezas, vivir con intención, cultivar la autocompasión y seguir avanzando hacia el futuro que deseas.