



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Postura corporal"

Propósito

Notar que nuestro cuerpo cambia cuando nos sentimos amenazados, y que podemos aprender a elegir nuestra postura de manera deliberada, ofreciéndonos una postura más segura, relajada y abierta.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	

Desarrollo

Primer momento

Se invita a los participantes a colocarse en una posición de pie, o sentados con los pies apoyados en el piso, las piernas separadas (si están parados), los brazos a los costados del cuerpo, o en el regazo si están sentados. Se propone cerrar los ojos y o mantenerlos a 45 grados, en un punto fijo.

Segundo momento

Se los invita a notar cómo están sus hombros... a levantarlos y rotarlos hacia arriba y hacia atrás. Así se abrirá también la zona del pecho. Luego, a notar cómo están sentados, quizá pueda ayudar imaginar una soga que los sostiene amablemente para que la espina dorsal se apoye y descansa. Entonces: la postura buscada es con los hombros hacia atrás, el pecho abierto, sentados cómodamente, con



consciencia. Invitarlos a permanecer algunas respiraciones en esta postura y familiarizarse con ella.

Adoptar esta postura permitirá estar más abiertos, con mayor aceptación. Los hará sentir algo incómodos al principio (o diferentes a lo que están acostumbrados), pero con práctica se sentirán cada vez más cómodos, en términos de postura.



Recomendaciones para el facilitador

Estas prácticas se realizan en un contexto de enseñanza basado en la compasión. Estamos practicando una postura que nos prepare para abrirnos a la experiencia encarnada de la calma, la seguridad y el cuidado.



Práctica inspirada en:

Paul Gilbert, 2015. Terapia Centrada en la Compasión.