



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.

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

## 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 descanse. 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.