



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

con moverse lentamente.

Posterior a la relajación hacer el mismo ejercicio que se hizo con las extremidades inferiores, ahora se puede hacer con las demás partes del cuerpo. El coordinador siempre irá guiando la imaginación de los participantes.

Para los ejercicios se les puede ir haciendo conscientes de sus ojos, oídos, boca, nariz, piel, cabello. Se puede hacer una comparación del cerebro con una planta eléctrica, con todos esos compartimentos que tiene de memoria, sensibilidad, emociones, sentimientos, control del movimiento de todo el cuerpo. Así sucesivamente se puede ir haciendo una analogía fantástica con nuestro cuerpo. Al final hay que pedir que agradezcan por esta parte de su cuerpo, por todo aquello que les da y permite.

Fichero Compendio Autoconocimiento

Ficha 2

¡Gracias por mi cuerpo!



Objetivo

Objetivo

Descubrir la importancia que tiene nuestro cuerpo, para que por medio de la imaginación se desarrolle una cultura del cuidado y respeto hacia él. Con el propósito de aceptarnos y conocernos.

Me preparo

Son muy pocas las personas que se han puesto a pensar en lo útil que es su cuerpo. Como todos lo tenemos, es algo que consideramos normal y no somos conscientes de lo necesario que es para nosotros, para nuestra vida.

Logros a desbloquear

- Conciencia de sí
- Relajación
- Control de cuerpo y mente
- Desarrollo de la imaginación
- Conciencia de la importancia de cuidar el cuerpo

Necesito herramientas

- Música para relajarse
- Un espacio que propicie el silencio y la relajación.

Manos a la obra

1. Dirigir a los participantes para que vayan relajándose poco a poco pidiéndoles que se pongan cómodos, que cierren sus ojos y se concentren en su respiración sin

pensar en nada. Esperar unos momentos en silencio para que logren estar en calma.

2. Guiar el siguiente momento con voz suave, diciendo:
Vamos a ser conscientes únicamente de nuestras extremidades. Empecemos por los pies.
Recorran con su imaginación desde la punta de los dedos, hasta la parte más alta de sus piernas, aquella que se une con el tronco. Qué función tienen nuestros dedos, la planta del pie, imagina tus huesos, tendones, ligamentos. Piensen en las uñas, para qué nos sirven.
Suban por toda su pierna, es maravilloso, cómo se dobla la rodilla para permitirnos caminar. Es fantástico que los pies, siendo tan pequeños en comparación con el resto del cuerpo, sean los que nos sostienen y aguantan todo nuestro peso. Piensen en todo lo que estas partes de nuestro cuerpo nos permiten hacer, ¡Qué útiles y qué necesarias nos son! Denle ahora las gracias a sus pies y sus piernas por todo lo que hacen por ustedes.
Es muy importante ir haciendo pausas en cada frase para dar tiempo a los participantes a que vayan imaginando con calma.
3. Al terminar pedirles que muy despacio vayan moviendo sus pies, sus piernas, sus manos; que abran los ojos y se estiren como lo hacen los gatos.
4. Comentar y evaluar ejercicios.
 - ¿Soy capaz de serenar mi cuerpo?
 - ¿Qué siento al recorrer cada espacio de mi cuerpo?
 - ¿A qué me siento invitado cuando experimento mi cuerpo?

Profundicemos

En la misma sesión o si es conveniente en otras realizar el mismo ejercicio, empezando con la relajación y terminando