

Libera el estrés

ANA DE LUÍS

TÉCNICA DE “SHAKING” O SACUDIDA CORPORAL

DESCRIPCIÓN

Ve a tu lugar tranquilo y seguro. Pon la canción seleccionada o una que a ti te guste y comienza a sacudir y hacer vibrar tu cuerpo.

La práctica consiste en sacudir el cuerpo intencionadamente para liberar tensiones físicas, emociones, estrés y activar la energía vital.

Puede hacerse sacudiendo el cuerpo entero o por partes específicas.

La invitación en esta actividad es que lo hagas con el cuerpo completo, flexionando tus rodillas, aflojando tu mandíbula y sacudiendote de forma intuitiva confiando en tu cuerpo.

Antes de comenzar revisa donde notas tensión o carga en tu cuerpo, qué cargas o emociones sientes acumuladas en él y trata de darle un nombre a esa sensación o emoción para soltarlas con intención y determinación.

Luego pon la canción y disfruta de soltar libre y conscientemente.

BENEFICIOS

- **Esta técnica ayuda a la liberación del estrés físico**
- **Mejora la circulación**
- **Libera y fortalece el sistema nervioso ayudando a que se resetee la información del día**
- **Aumenta la energía**
- **Potencia la consciencia corporal**
- **Reduce el estrés emocional**



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com