

Habita tu cuerpo

ANA DE LUÍS

TÉCNICA DE CONSCIENCIA CORPORAL “SKIN ACTIVATION”

DESCRIPCIÓN

Vivimos demasiado tiempo en la mente y nos cuesta prestar atención a lo que ocurre en nuestro cuerpo. Nuestras sensaciones y emociones son la brújula que nos guía y hablan a través de él.

Esta práctica nos ayuda a conectar con el cuerpo y el momento presente.

La activación de la piel es una técnica de consciencia corporal que consiste en enfocar la atención en las sensaciones de la piel (tacto, temperatura, presión, textura...).

Comenzaremos colocando ambas manos en la cabeza y descenderemos acariciando cada parte del cuerpo despertando las sensaciones y conectando con aquellas partes que puedan parecer “dormidas”.

Ve descendiendo lentamente sintiendo el tacto de tus manos en tu rostro, tu cuello, bajando por tus hombros, tus brazos...continúa por tus piernas hasta llegar a tus pies. Es posible que quieras detenerte en algunas partes de tu cuerpo, puedes posar ahí tus manos imaginando que a través de ellas insuflas amor y calor a tu cuerpo.

Respira conscientemente al tiempo que vas descendiendo con el tacto por todo tu cuerpo y vas activando las células de tu cuerpo y tus tejidos.

BENEFICIOS

- **Fortalece la consciencia corporal, el amor propio y la autoestima.**
- **También favorece la conexión con nuestro mundo interno, las sensaciones, necesidades y límites. Así como una actitud de respeto hacia el propio cuerpo.**
- **Ayuda a desarrollar una conexión más profunda con él y ubicarnos mejor en el entorno, reducir tensiones, facilitar el estado de calma y mejorar la conexión mente-cuerpo.**



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com