

# SESIÓN DE INTERIORIDAD

## “MI CUERPO PESA”

Esta propuesta te puede ayudar a relajar diferentes partes del cuerpo, con pequeños y simples ejercicios.

Tiene como objetivos utilizar la relajación consciente y trabajar la respiración en la relajación del cuerpo.

Asimismo te puede ayudar a conocer mejor tu cuerpo y tu estado corporal.

Te proponemos realizarla con otra persona, por parejas.

**FRASE DE REFERENCIA:** PODEMOS RELAJAR NUESTRO CUERPO.

### **MATERIAL NECESARIO:**

Esterilla.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Vamos a aprender a relajar las diferentes partes del cuerpo.

Trabajando distintas partes de nuestro cuerpo, elevándolas, la musculatura se va relajando.

Un miembro de cada pareja se tumba sobre la esterilla y el otro se coloca de rodillas al lado de la pierna derecha del que está tumbado.

Los que están tumbados cierran los ojos y realizan unas respiraciones profundas, inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca para relajarse.

Es importante que quien esté tumbado se relaje y deje la parte del cuerpo que su compañero manipule, relajada, mientras la eleva.

Una vez relajados, los que se encuentran de rodillas elevarán un poco la pierna izquierda del que está tumbado, colocando para ello una mano debajo de la rodilla y la otra en la parte trasera del tobillo. Lo harán con mucha tranquilidad, suavemente, sin brusquedades, con movimientos casi imperceptibles. Al cabo de 5-10 segundos, dejarán nuevamente la pierna en el suelo con mucho cuidado. Después repetirán el proceso con la otra pierna.

Realizarán el mismo ejercicio con los brazos. Primero con el brazo izquierdo, agarrándolo por el codo y por la muñeca con suavidad. Lo levantarán primero por el codo y después por la muñeca, manteniendo el peso del brazo elevado del suelo unos centímetros durante unos segundos. Luego volverán a dejarlo en el suelo. Harán lo mismo con el otro brazo.

Para finalizar, se arrodillarán detrás, junto a la cabeza del que está tumbado, y con mucho cuidado, ya que es una parte muy delicada, pondrán sus manos en forma de cuenco debajo de la cabeza, a la altura del cuello, deslizando los dedos hasta la nuca (pueden incluso hacerle un pequeño masaje). Muy despacio, sin forzar el cuello del compañero, elevarán ligeramente la cabeza, la mantendrán así durante 5-10 segundos, y la depositarán de nuevo en su sitio.

Al terminar, decimos a quién se encuentre tumbado «siente» y esperará 10-20 segundos para que el compañero tumbado sea consciente de la relajación que ha sufrido su cuerpo y en consecuencia, se sienta más ligero. Después se repetirá la dinámica cambiando los papeles.

Una vez que hayamos realizado la actividad, los dos miembros de la pareja, podemos decir cómo nos hemos sentido, qué parte del cuerpo hemos sentido más relajada, si nos ha gustado...