



EJERCICIO PRÁCTICO

Volver al cuerpo para volver a ti

Una pausa sencilla para salir del piloto automático
y regresar al presente.

TRANSFORMACIÓN DESDE DENTRO

RAFAEL MUÑOZ · ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

Antes de empezar

Hay momentos en los que la mente se llena de pensamientos, tareas y preocupaciones. Sigues haciendo cosas, respondiendo y avanzando, pero apenas sabes cómo estás. El cuerpo permanece contigo, aunque tu atención esté lejos de él.

Volver al cuerpo no consiste en dejar la mente en blanco ni en obligarte a relajarte. Consiste en recuperar el contacto con lo que está sucediendo ahora: la respiración, los apoyos, la tensión, el movimiento y las sensaciones que quizá llevan tiempo intentando llamar tu atención.

Este ejercicio dura aproximadamente cinco minutos. Puedes realizarlo sentado o de pie, siempre que estés en un lugar seguro. No busques hacerlo bien. Solo observa con curiosidad y sin juzgar lo que aparezca.

Prepara tu espacio

- Silencia las notificaciones durante unos minutos.
- Apoya los pies en el suelo si estás sentado.
- Deja las manos descansar sin cruzarlas ni apretarlas.
- Mantén los ojos abiertos o cerrados, según te resulte más cómodo.

Si alguna sensación resulta incómoda, abre los ojos, mira a tu alrededor y vuelve a sentir el contacto de los pies con el suelo. Tú decides el ritmo.

Práctica guiada · 5 minutos

1. Reconoce tus apoyos

Siente el peso del cuerpo sobre la silla o sobre tus piernas. Nota el contacto de los pies con el suelo. No necesitas cambiar nada.

2. Acompaña la respiración

Observa tres respiraciones completas. Percibe por dónde entra el aire y qué parte del cuerpo se mueve al respirar.

3. Recorre el cuerpo

Lleva lentamente la atención desde los pies hasta la cabeza. Observa temperatura, presión, tensión, ligereza, hormigueo o ausencia de sensación.

4. Detente donde haya más intensidad

Quédate unos instantes en la zona que más reclama tu atención. Respira sin intentar eliminar lo que sientes. Pregúntate: ¿qué necesita esta parte de mí?

5. Regresa al presente

Mira a tu alrededor y reconoce tres cosas que ves, dos sonidos que escuchas y un punto de contacto de tu cuerpo. Después, elige un movimiento pequeño y consciente.

Después de la práctica

Dedica un momento a escribir lo primero que aparezca. No analices demasiado.

- ¿Qué sensación corporal estaba más presente?
- ¿Qué emoción o necesidad asocias con esa sensación?
- ¿Qué ha cambiado entre el inicio y el final del ejercicio?
- ¿Qué gesto concreto de cuidado puedes ofrecerte hoy?

“El cuerpo no siempre necesita que lo entiendas.
A veces solo necesita que vuelvas a escucharlo.”

transformaciondesdedentro.com

Rafael Muñoz

Acompañamiento emocional