

Guía de Ejercicios Somáticos.

Material descargable,
totalmente GRATUITO.



Ejercicio 1: Liberación Somática para el Dolor Físico

Objetivo: Ayudar a liberar la tensión muscular y aliviar el dolor físico al tomar conciencia de las sensaciones corporales y moverse de forma suave.

Paso a Paso:

- **Encuentra un espacio tranquilo:** Siéntate o acuéstate en una posición cómoda, donde no sientas presión en la zona del cuerpo que te duele.
- **Respiración consciente:** Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen con cada inhalación y relajándolo con cada exhalación. Lleva tu atención a la zona donde sientes dolor.
- **Escanea tu cuerpo:** Imagina que tu respiración llega directamente a la zona afectada. Mientras inhalas, visualiza que el aire fluye hacia el área del dolor. Al exhalar, imagina que el dolor y la tensión salen de tu cuerpo.
- **Movimiento consciente:** Muy lentamente, comienza a mover esa parte del cuerpo (si es posible), con movimientos suaves y pequeños. Observa cómo cambia la sensación cuando mueves esa área. Si no puedes moverla, simplemente imagina el movimiento.
- **Estiramiento suave:** Si el dolor está en una extremidad, como el brazo o la pierna, intenta estirarlo suavemente sin forzar el movimiento. Siente cómo los músculos responden al estiramiento. Si está en la espalda o el cuello, inclina suavemente la cabeza o el torso en diferentes direcciones.
- **Escucha las señales del cuerpo:** Si sientes alivio, sigue moviéndote lentamente. Si sientes incomodidad, detén el movimiento y respira profundamente hacia el área afectada.
- **Relajación final:** Vuelve a una posición cómoda, cierra los ojos y permanece unos minutos observando las sensaciones en tu cuerpo. Nota si algo ha cambiado.

Duración recomendada: 10-15 minutos.



Ejercicio 2: Conexión Somática para Depresión

Objetivo: Movilizar el cuerpo para generar energía y combatir la pesadez emocional, promoviendo una reconexión con las emociones a través del movimiento consciente.

Paso a Paso:

- 1. Siéntate en una silla o en el suelo:** Encuentra una posición donde tus pies toquen firmemente el suelo y puedas sentir la conexión con la tierra. Coloca las manos sobre tus rodillas.
- 2. Respiración profunda:** Cierra los ojos y comienza a inhalar y exhalar lentamente. Con cada inhalación, imagina que estás absorbiendo energía positiva desde el suelo, subiendo por tus piernas hasta tu pecho. Al exhalar, libera cualquier pesadez o energía negativa que sientas en tu cuerpo.
- 3. Estiramiento suave:** Con los ojos cerrados, comienza a estirarte de forma lenta y suave. Levanta los brazos hacia el cielo, como si quisieras tocar el techo. Deja que tu cuerpo se despierte con este movimiento. Estira el cuello, los hombros y la espalda, permitiendo que cualquier rigidez se suavice.
- 4. Movimiento ondulante:** A partir de este estiramiento, comienza a moverte como si tuvieras una suave ola en tu cuerpo. Imagina que eres un río que fluye. Gira el torso, balancea los brazos, y deja que el movimiento sea suave, como si estuvieras flotando.
- 5. Expresión emocional:** Si en algún momento sientes que una emoción surge, permítete experimentarla. A veces, la tristeza o la frustración puede expresarse a través del movimiento. Si sientes ganas de llorar, gritar o incluso reír, permítete hacerlo.
- 6. Cierre con balanceo:** Siéntate de nuevo y comienza a balancearte suavemente de lado a lado. Este movimiento puede ser calmante y reconfortante. Deja que el balanceo te lleve a un lugar de calma interna.
- 7. Respiración final:** Termina con una respiración profunda, visualizando cómo la energía que has movilizado ahora fluye libremente en todo tu cuerpo.

Duración recomendada: 10-20 minutos.



Ejercicio 3: Liberación Somática para Ansiedad

Objetivo: Descargar la tensión física acumulada por la ansiedad a través de la respiración y el movimiento enérgico, y luego regresar a un estado de calma y conexión con el cuerpo.

Paso a Paso:

- 1. Ponte de pie en un espacio amplio:** Asegúrate de tener suficiente espacio para moverte libremente. Coloca los pies firmemente en el suelo, separándolos al ancho de tus caderas, y siente la estabilidad en tus piernas.
- 2. Sacudida del cuerpo:** Comienza a sacudir suavemente tus manos, brazos y hombros. Luego, deja que esa sacudida fluya hacia tus piernas y pies. Aumenta gradualmente la intensidad hasta que todo tu cuerpo esté temblando ligeramente. Esta sacudida ayuda a liberar la energía acumulada en el cuerpo por la ansiedad.
- 3. Descarga física:** Desde esta posición, comienza a saltar suavemente en el lugar. Imagina que con cada salto, estás liberando la ansiedad que tienes atrapada en tu cuerpo. Puedes incluso soltar sonidos con la exhalación, como "Ahhh", para ayudar a la liberación emocional.
- 4. Respiración profunda:** Después de unos minutos de sacudida o saltos, detente lentamente y coloca las manos sobre tu pecho. Respira profundamente por la nariz y exhala por la boca con un suspiro audible. Siente cómo la energía comienza a calmarse.
- 5. Movimientos lentos:** Ahora, comienza a mover tu cuerpo lentamente, como si estuvieras en cámara lenta. Este movimiento lento te ayudará a bajar la intensidad y a regresar a un estado de calma. Concéntrate en el movimiento de tus manos, brazos, y piernas.
- 6. Escaneo corporal:** Mientras te mueves lentamente, haz un escaneo mental de tu cuerpo. Observa cómo te sientes ahora comparado con el inicio. ¿Hay menos tensión? ¿Menos agitación? Solo observa.
- 7. Anclaje en el presente:** Termina el ejercicio colocándote en una postura firme, con los pies bien plantados en el suelo, las manos sobre tu abdomen, y realizando tres respiraciones profundas más, enfocando toda tu atención en el presente.

Duración recomendada: 10-15 minutos.



"La somática es el lenguaje silencioso del cuerpo, donde cada movimiento es un susurro que revela las emociones ocultas en la danza de la piel y el alma."

