



Asia Drozd
Abrázate



MI CUERPO, MI SANTUARIO

RETO DE 7 DÍAS DE AUTOESTIMA CORPORAL



¡Bienvenida al Reto de Autoestima Corporal!

En estos 7 días vas a profundizar en tu cuerpo para amarlo más. Vas a recordar como es respetarlo. Vas a descubrirte de nuevo para quererte mejor. Vas a despertarlo para ver de nuevo su belleza. La belleza que va más allá de lo estético y que es estrechamente relacionada con la esencia de tu yo corporal.

Como ya sabes, los cánones de belleza van cambiando. Hace unos siglos se apreciaba mujeres con curvas, hoy en día son las mujeres delgadas que son consideradas más bellas. Eso demuestra que son estándares que han cambiado y que siempre van a cambiar. Así que no pueden ser la esencia de tu yo corporal.

También tu cuerpo ha ido cambiando a lo largo del tiempo. No eres igual que hace 10 años. Así que la forma de tu cuerpo tampoco puede ser la esencia de tu yo corporal.

Así qué... ¿cuál es la esencia de tu yo corporal que va más allá de la forma?

Tienes que descubrirlo y sentirlo, y lo vas a poder hacer durante este Reto.

Recuerda, que donde centras tu atención, allí va tu energía y allí construyes tu realidad. Si aprendes a ver a tu cuerpo como un santuario, así te vas a vivir a ti misma: con aprecio, santidad, respeto, cuidado. Y eso, independientemente de la forma que tiene tu cuerpo, y si te gusta o no. La verdadera autoestima corporal te permite aceptarte tal como eres, aunque no te gustes completamente, porque te conecta con tu esencia del yo corporal.

Te invito que hagas los ejercicios propuestos, que tomes nota de tus experiencias y luego las compartas conmigo. Encontrarás el contacto al final de este ebook.

!Empezamos!



Asia Drozd
Abrázate

DIA 1

Santuario de la Tierra

Hoy vas a entrar en tu cuerpo como el Santuario de la Tierra y te centrarás en su solidez y su fuerza. Podrás sentir también su conexión con la tierra y descubrir las partes de tu cuerpo que te sostienen. Cuando conectas con el elemento tierra de tu cuerpo, también te das cuenta de una seguridad natural que surge de ti. Tu cuerpo siempre está presente, aquí. Puedes verlo como una puerta de entrada a las cualidades de solidez, fuerza y sostén.

Meditación de la mañana

Siéntate en un lugar tranquilo, donde nadie te moleste. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces. Hoy vas a notar las partes duras de tu cuerpo. Lo harás a través de un lento masaje. Empiezas por tus pies y tus piernas, palpando los huesos... luego vas subiendo, notando los huesos de la cadera, las costillas, palpando la columna hasta donde llegas, tocas los huesos de las manos y los brazos, las clavículas, los cervicales y finalmente los huesos de la cara y de la cabeza. Puedes repetir este movimiento de tocar todos los huesos, desde abajo hacia arriba, sintiendo las partes duras, sólidas de ti mismo. Agradece lo bien que te sostienen tus huesos.

Durante el día

Te centrarás en tus pies y tus piernas cuando caminas. Son ellas que están más cerca de la tierra, que te conectan con ella. Cuando camines, intenta hacerlo un poco más lento de lo normal. Nota el contacto de los pies con la tierra.

Siéntete agradecido a tus pies y a tus piernas por sostenerte y por llevarte a los sitios.



Asia Drozd
Abrázate

Meditación de la noche

Antes de irte a dormir, tumbado en la cama. Respira conscientemente unas cuantas veces. Siente el peso de tu cuerpo. Luego céntrate en el sentir como eres sostenido por la tierra. Siente la seguridad que eso te aporta. Siéntete sostenido.

DIA 2

Santuario del Aire

Hoy vas a entrar en el Santuario del Aire. Es tu aparato respiratorio. Tus pulmones, los bronquios, la tráquea, la nariz, la boca... Ellos forman parte de que el elemento aire pueda fluir en ti, conectándote con la vida.

Meditación de la mañana

Siéntate cómodamente en el suelo o en la silla, con la columna recta. Cierra los ojos. Con tu mano izquierda tapa la fosa nasal izquierda y respira por la fosa nasal derecha. Esta respiración te ayudará a despertarte y energizarte.

Durante el día

Fíjate como el aire te llena y como sale de ti en un movimiento siempre presente de pecho y de abdomen... Mantén la actitud de agradecimiento por poder respirar. Piensa en las veces cuando no has podido respirar bien, porque has estado constipado... lo molesto que es!

Conecta con tu respiración cada vez que puedas. Es la manera más fácil de conectarte contigo mismo y conectar con el momento presente.

Meditación de la noche

Siéntate cómodamente en el suelo, en la silla, o en la cama, con la columna recta. Cierra los ojos. Con tu mano derecha tapa la fosa nasal derecha y respira por la fosa nasal izquierda. Esta respiración te ayudará a relajarte y prepararte para un sueño reparador.



Asia Drozd
Abrázate

DIA 3

Santuario del Agua

Hoy te invito a que te centres en el agua como el elemento que forma parte de ti. Somos en un 80% agua y ella es imprescindible para un buen funcionamiento de tu cuerpo. Hoy vas a descubrir al cuerpo como agua y en contacto con el agua.

Ritual de la mañana

Una ducha de cariños: cuando vayas a la ducha, imagínate antes de entrar que hoy junto con el agua te va a caer también cariño para ti, cariño para tu cuerpo. Quédate un rato en la ducha disfrutando de la sensación de cariño sobre tu piel. Permite que este agua llena de cariño quite toda la negatividad que puedas tener hacia ti mismo.

Durante el día

Mantén consciencia emocional - elemento agua está relacionado con las emociones. Si tus emociones fluyen como el agua, puedes transitar por ellas con naturalidad. Hoy presta la atención en el fluir de las emociones, sean las que sean. Fíjate como una emoción aparece, permanece y desaparece. Fíjate dónde sientes tus emociones, de qué manera se manifiestan en tu cuerpo. Observa que sensaciones te provocan. Déjalas ir con naturalidad.

Ritual “Manos conscientes” - cada vez que te lavas las manos hazlo con conciencia. Date cuenta del agua y jabón sobre tus manos...qué sensaciones te provocan? Luego mantén en tu mente la intención de agradecimiento hacia tus manos, por todo lo que hacen por ti, todo lo que cogen, dejan, tocan... son la parte de tu cuerpo con la que contactas al mundo.



Asia Drozd
Abrázate

Ritual de la noche

Es un ritual que viene de Kundalini Yoga, que consta en lavarte los pies con agua fría por la noche antes de acostarte y después hacerte un masaje con aceite de almendras. ¡Dormirás mejor!

DIA 4

Santuario del Fuego

Hoy vas a entrar en tu cuerpo como en un Santuario de Fuego. El fuego se relaciona con la energía, el deseo, la pasión, impulso. También hoy conectarás con una parte de ti de la que no eres consciente normalmente pero que hace un trabajo maravilloso: tus órganos internos.

Meditación de la mañana

Cuando te despiertes, siéntate en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Date cuenta cómo está tu energía corporal, cómo se está despertando... donde en tu cuerpo te sientes más dormido, y donde más despierto (por ejemplo: mis pies están más despiertos y mi cabeza más dormida). Sumerge tu atención hacia dentro, hacia tus órganos internos. Aunque no puedas percibirlos uno a uno, sabes que están allí. Cada día, y cada noche trabajan para ti: digieren, desintoxican, denan... hacen mil funciones sin tu conocimiento consciente. Dales las gracias a tus órganos por hacer este maravilloso trabajo.



Asia Drozd
Abrázate

Durante el día

Nota cuando aparecen deseos en ti. Cómo sientes en tu cuerpo: “Yo quiero esto”. Fijate en que parte de ti surge. ¿Dónde sientes la energización? ¿Cómo la sientes?

Nota cuando sientes el impulso de hacer algo.....

Ritual de la noche

Tumbado en la cama, primero evoca sentimientos de amor y agradecimiento. Proyéctalos en tus manos, como si los llenaras de agradecimiento y amor. Puedes imaginarte una luz que los llena completamente de estos sentimientos. Luego, acerca tus manos hacia el abdomen y empieza un masaje suave con la intención de relajar todos los órganos internos. Sé cuidadoso y amoroso contigo mismo. Disfruta con el tacto y con el cariño que te das a ti mismo.

DIA 5

Santuario de la Luna

La Luna te conecta con lo femenino de ti. Hoy te conectarás con lo blando y con lo flexible de ti. Nacemos muy flexibles, y de bebés somos muy flexibles. Luego perdemos esta flexibilidad. La poca flexibilidad de nuestros cuerpos refleja la escasa flexibilidad de nuestras mentes.

“El acolchado” no nos gusta, la grasa en el abdomen, en la cadera, en los glúteos no suele ser la parte favorita de nadie. Sigue de moda ser delgado. Hoy vas a olvidarte de los estándares de belleza, y vas a vivir un día de permiso hacia las partes blandas: permitir que ellas estén allí donde están. Pruébalo hoy. Si te dices a ti mismo: “Eso no lo puedo hacer”, te invito a jugar a “como si pudieras”.

Ritual de la mañana

Vas a hacerte un masaje desde los pies a la cabeza, fijándote especialmente en las partes blandas. Empieza por los pies, siente los músculos de los pies, los talones, la planta de los pies. Luego las pantorrillas, los muslos, los glúteos, el abdomen, el pecho, los músculos de los brazos, el cuello, las partes blandas de tu cara... Agradece a tus músculos por hacer un trabajo motriz estupendo... Quizás en tu cuerpo hay partes donde hay esta grasa que no te gusta demasiado... que tus manos toquen también estas partes más blanditas, tócalas con compasión. Ellas necesitan tu calor. No tienen porque gustarte para que las aceptes. Simplemente tócalas compasivamente. Eso quiere decir: sin criticar, etiquetar, juzgar. Reconoce que están allí.

Durante el día

Fíjate en el trabajo de tu musculatura. Puedes hacerlo por partes: primero en la musculatura de tus pies, piernas y glúteos. En otro momento del día: de tus brazos y tus manos. En otro rato: de tu espalda y tu cuello. En otro: de tu abdomen y pecho. Después de la observación, agradece a tus músculos el trabajo que hacen.

Meditación de la noche

Cuando tengas un momento libre, pon las manos sobre alguna parte blanda de tu cuerpo, la que te cuesta aceptar más. Siente el contacto de tus manos con esta parte. Nota los sentimientos que surgen. Puede que sean de desagrado. Permítelos. Dile a esta parte: "aunque no me gustas, te acepto como una parte de mí". Puedes repetir con cualquiera de las partes blandas que no te gustan.



Asia Drozd
Abrázate

DIA 6

Santuario del Cielo

Hoy te invito que conectes con esta parte de ti que te conecta con el cielo, que es tu cabeza. También lo es tu cara. Pero no quiero que te centres en los pensamientos que aparecen en tu cabeza, quiero que te centres en tu cabeza *corporalmente*, dando un merecido descanso a la parte lógica, racional.

Meditación de la mañana

Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo. Vas a centrarte en la zona de tu cabeza. Si vienen pensamientos, déjalos pasar como si fueran nubes en el cielo, y céntrate en las sensaciones corporales. Qué sensaciones aparecen en tu cabeza? Quizás puedas detectar ciertas tensiones, tiranteces... ¿Puedes sentir todas las partes de tu cabeza? ¿Hay algunas que te cuestan (por ejemplo: las orejas)? Pon la atención a estas partes que normalmente no sientes e intenta percibir su temperatura, su forma, y otras sensaciones.

Durante el día

Ritual del espejo: antes de entrar al baño y mirarte al espejo, cierra los ojos e invita una actitud amistosa hacia ti misma. Piensa: "Voy a ver a un amigo que desde hace tiempo que no veo y tengo muchas ganas de ver". Con esta actitud, mira tu cara en el espejo.

Repite durante el día, cada vez que estés delante del espejo.

Ritual de la noche

Acaba el día con un pequeño automasaje en tu cara y en tu cabeza. Puedes empezar por la parte de arriba de tu cráneo, masajea el cuero cabelludo como si te lavarás el pelo. Luego masajea los sienes en círculo, y a continuación tu frente. Cuando toques tu cara, fíjate en sus partes duras y blandas. Nota que partes de tu cara y tu cabeza necesitan más de tu atención y céntrate en ellas amorosamente.



Asia Drozd
Abrázate

DIA 7

Santuario del Alma

Durante esta semana seguramente te has dado cuenta que partes de mí aceptas más y que partes de ti te cuesta aceptar. También te habrás percatado que partes de tu cuerpo sientes más y de las que no tienes tanta consciencia. Hoy vas a dedicar una parte del día a una de estas partes que no sientes o que te cuesta aceptar.

También vas a notar tu cuerpo en su totalidad, como un santuario donde ocurre tu vida.

Meditación de la mañana

Siéntate en un lugar cómodo donde nadie te moleste. Céntrate en esta parte de tu cuerpo que menos sientes o menos aceptas. Tócala con tus manos. Permítete sentir cualquier sentimiento desagradable. No te fuerces a sentir otra cosa. No tienes que cambiar esta parte para poder aceptarla. La aceptación no está en la forma que esta parte toma. La aceptación está en ti. Puedes aceptarla aunque no te guste. Cómo sería aceptarla un 5% más? Cómo te sentirías?

Durante el día

Durante el día toma pequeños momentos para cerrar los ojos. Primero presta tu atención a la respiración. Luego fijate en las sensaciones corporales que aparecen. Sé consciente de ellas, sin intentar manipularlas de ninguna manera. Toma consciencia de lo maravilloso que es sentirte. Toma consciencia de tantas cosas que ocurren en tu cuerpo sin tu esfuerzo consciente. Date cuenta de su fuerza, su flexibilidad, de su suavidad. Percatate de su permanente conexión con la Vida.

Ritual de la noche

Para este último ritual prepara algo especial, por ejemplo: una vela, un aceite de masaje, un aroma. Siéntate en un lugar cómodo donde nadie te moleste. Prepara un ritual de agradecimiento para tu cuerpo. Puedes hacerte un baño, puedes hacer un baile, o un masaje, u otra cosa, lo que más te guste y te apetezca.

Prepáralo con esta intención: la de agradecer a tu cuerpo por estar aquí, y por hacer este maravilloso trabajo.

Espero que hayas podido disfrutar de este Reto de Autoestima Corporal y que hayas podido sentir a tu cuerpo lo que realmente es: un santuario donde ocurren todo tipo de eventos. A veces estos eventos te gustan, a veces no. A veces son muy tormentosos, a veces hay mucho silencio. Pero siempre tu cuerpo está aquí. Sin él no podrías tener ningún tipo de experiencia. Sin él, no podrías crecer. Conocerlo más, y cuidarlo como un regalo que te había sido otorgado para esta vida, es un acto de amor.

Deseo que puedas incorporar en tu vida los recursos que aparecen aquí, y que te puedan servir para aceptarte, amarte y cuidarte cada día más y mejor.

Te abrazo,

Asia Drozd · Abrázate

www.terapeutagestalt.org

info@terapeutagestalt.org

**Este documento es propiedad de Asia Drozd · Abrázate. Queda prohibida su distribución, copia o venta total o parcial sin la autorización previa por parte de su propietario.*