



Mapa corporal: dialogando con mi cuerpo¹



Propósito

Con este ejercicio se pretende lograr la conexión con las señales del cuerpo y tomar conciencia de las necesidades a atender para expandir el bienestar. Aumentar la conciencia de sí misma a nivel físico, emocional y mental y energético.

Introducción

Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena la energía de vida y si recibe lo que necesita: cuidado, atención y buen trato tendremos un bienestar sostenido. Desde la medicina china y en general las visiones no occidentales señalan que cuando el cuerpo enferma es que hay bloqueos de energía, es decir, estancamientos que no permiten que siga su flujo natural. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos guía acerca de lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades no satisfechas.

Este ejercicio es un viaje imaginario que permite la conexión profunda con una misma para “darme cuenta” de los dolores o malestares, emociones, pensamientos y fortalezas que se expresan en las distintas partes de mi cuerpo, en mis órganos, en mi ánimo.

Es útil para realizar un autodiagnóstico sobre cómo está mi cuerpo, emociones, pensamientos y fortalezas en ese momento y a partir de ello tomar acciones y medidas para promover un mayor bienestar.

Desarrollo

Este ejercicio tiene tres partes:

1. Conectar con tu cuerpo a partir de un viaje imaginario
2. Autodiagnóstico a partir de un mapa corporal
3. Autorreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar

1. Viaje imaginario:

En esta parte se hace una fantasía guiada por ti misma para explorar dolores, malestares y fortalezas del cuerpo y los estados de ánimo que prevalecen actualmente en tu vida.

Para iniciar puedes colocarte en un lugar tranquilo y cómodo que te permita acostarte boca arriba, puede ser en un tapete o colchoneta, de preferencia no uses almohada. Tus pies y tus manos están sueltas y descansando. Cierra tus ojos y empieza a respirar, a poner la atención en la entrada y salida del aire por tu nariz, permanece consciente de tu respiración y deja que vaya tomando su propio ritmo. Percibe cómo la respiración te va trayendo una sensación de calma.

Estando así en esa calma te invito a ir recorriendo despacio todo tu cuerpo iniciando con los dedos de tus pies, tu empeine, talones, la planta de tus pies. Percibe si los sientes pesados, hinchados, ligeros, adoloridos, punzantes. Ve recuperando todas las sensaciones que van surgiendo, si percibes dolor, ardor y también si sientes que tus pies son fuertes y están bien plantados, ¿qué sientes? Recorre con tu imaginación tus pies todo el tiempo que necesites hasta terminar.

Ahora ve subiendo a las pantorrillas y repite la experiencia, luego ve hacia las rodillas y permítete dialogar con ellas, ¿las sientes rígidas, te duelen? ¿las sientes fuertes y flexibles al mismo tiempo? ¿están hinchadas?... recuerda, toda la información que surja es útil para ti. Ahora enfoca la atención en tus muslos... luego sube hacia tu vientre e imagina tus órganos sexuales, intestinos, vejiga ¿dónde se acumula la tensión? ¿qué sensaciones son más frecuentes? Recorre toda la zona y permite que tus órganos dialoguen contigo. Revisa tus caderas, tus nalgas, tu cintura.

Explora todo tu abdomen ¿cómo lo sientes? ¿inflamado? ¿ligero? Viaja por tus órganos, el hígado, el estómago, el bazo. ¿qué sentimientos o emociones son más frecuentes en tu vida actual? ¿hay enojo prolongado, impotencia, tristeza, bienestar/alegría?

¿De qué otras cosas te das cuenta?

Visualiza ahora tus pechos, ¿cómo los sientes? ¿tienes bolitas o quistes? revisa tus pulmones, has conciencia si puedes respirar profundo o si es corta tu respiración...ve hacia tu corazón y pregúntale cómo está? ¿qué sentimientos guarda? sube hacia tu garganta, tu cuello y date cuenta si has guardado cosas en tu garganta, dolores o enojos no expresados, tu cuello está rígido, adolorido corto, ¿cómo lo sientes? sólo date cuenta...

Ahora ve hacia tus hombros y checa si los sientes muy arriba hacia las orejas, si están adoloridos, fuertes...ve a tus omoplatos, a tu espalda, revisa tu columna, viaja por toda tu columna de la cintura hacia tu cuello...hay dolor?

Finalmente visualiza tu cabeza, tu cerebro, por la parte trasera, arriba del cuello checa si sientes pesadez, si lo sientes saturado, si hay dolor o no. Checa tu cuero cabelludo...ahora ve hacia tu cara, recorre tu frente, tus ojos, cejas, tus orejas, nariz, tu boca, ¿cómo te ves? ¿tu cara es tranquila? ¿rígida? ¿cómo sientes tus mandíbulas?. Checa todas las partes de tu cara...

Cuando hayas terminado puedes poner atención en tu respiración durante unos minutos, siente cómo el aire entra y sale y ten confianza en que ese ejercicio de respirar trae un bienestar silencioso y profundo. Cuando estés lista puedes abrir los ojos.

2. Autodiagnóstico: tu mapa corporal. *(Necesitas una hoja de papel y un bicolor)*

En esta parte del ejercicio se trata de que puedas poner en papel lo que visualizaste en tu viaje imaginario. Para ello puedes hacer una silueta pintada en hoja de papel por delante y por detrás y de cuerpo entero (ver imagen).

En esa silueta puedes ir marcando de color azul las zonas de bienestar, aquellas partes que percibes fuertes, vigorosas y con color rojo dibuja aquellas que te indicaron malestar o dolencias. También puedes agregar palabras clave en diversas zonas, por ejemplo, en la cabeza pueden ir "frases o ideas que me atormentan", también palabras que nombren los estados de ánimo por ej. "estoy triste"

Trata de expresar dentro de la silueta todas las informaciones que te surjan, busca hacerlo de la manera más detallada. Es importante que no reprimas lo que salga de ti. Cuando hayas terminado la silueta toma unos minutos para mirarla y percibir cómo te sientes con tu creación.

3. Autorreflexión y oportunidad para actuar hacia tu bienestar

En esta parte la idea es que escribas tu experiencia con el ejercicio. Hay muchas formas de poder hacer esta reflexión, puede ser una carta dirigida a ti misma o a una amiga en la que compartas de qué cosas te das cuenta, dónde percibes tus fortalezas, cuáles son tus zonas vulnerables, las que requieren cuidado y atención, qué sentimientos se presentaron.

Es importante que al mismo tiempo que te das cuenta de las zonas vulnerables puedas también reconocer aquellas partes que te dan fortaleza y bienestar. En este recuento reflexivo puedes identificar algunas acciones que puedes realizar para aumentar tu bienestar.

Este ejercicio se puede realizar sola o lo puedes realizar en diálogo alguien de tu confianza. Resulta muy enriquecedor cuando se puede compartir con otras personas.

Conclusión del ejercicio

La vida cotidiana y las múltiples ocupaciones que tenemos las mujeres nos generan un alto nivel de estrés que muchas veces se prolonga y nos impide conectar con las señales y necesidades que nuestro cuerpo expresa. Es frecuente que nos acostumbremos a vivir con dolores y malestares, sentimientos reprimidos o estados de ánimo (tristeza, enojo) que se vuelven crónicos disminuyendo nuestro bienestar.

Para promover nuestro cuidado y bienestar es importante volver a conectarnos con nuestra sabiduría orgánica, es decir, con esa voz interior que sabe exactamente lo que necesitamos para sentirnos en equilibrio y bienestar. Esa voz se manifiesta de muchas formas: cuando tenemos ganas de descansar, de bailar, de reír, cuando sentimos hambre, sueño etc. Sin embargo, cuando no la escuchamos se puede manifestar con malestares, dolores o enfermedades.

Ejercitar nuestra escucha interior es una herramienta poderosa para aumentar nuestro bienestar. Ser conscientes de las necesidades y atenderlas oportunamente es una práctica que nos permitirá un mayor bienestar.

