

CONOCIMIENTO PERSONAL**FICHA: ¿QUIÉN SOY?****ANEXO I****CONOCER EL PROPIO CUERPO
INSTRUCCIONES DEL ANIMADOR
(Vopel, K.:2000)**

Os propongo un juego en el que podréis ejercitaros en captar más claramente los mensajes del cuerpo. Antes os explico por qué la auto percepción es muy importante. En contra de una opinión muy difundida según la cual percibimos las sensaciones con el corazón o con la cabeza, tenemos que partir de la premisa de que percibimos las sensaciones sólo a través del cuerpo. Nuestra musculatura y los diferentes órganos transmiten al cerebro informaciones que vienen descifradas y recibidas como constataciones de nuestro estado emocional del momento.

Cuando notamos, por ejemplo, que la cabeza nos arde, que los músculos de los hombros y de la nuca están tensos y que hasta apretamos los puños, tendemos a interpretarlo como una sensación de rabia. Cuando, en cambio, nuestros ojos están pesados y tenemos como un nudo en la garganta, significa que estamos tristes. El que aprendió de niño a ignorar las propias sensaciones o le obligaron a ello, por ejemplo, si los padres le decían: «No estés triste», puede restablecer un contacto con los múltiples procesos psicológicos sólo a través de una atenta observación de los procesos fisiológicos.

Además, la observación de nuestras reacciones físicas nos da importantes indicaciones sobre nuestro estado de fatiga, diciéndonos con cuánta energía contamos todavía, cuándo necesitamos una pausa y de cuánto descanso tenemos necesidad. El cerebro solo no puede decirnos cómo alternar trabajo y descanso. Finalmente, el conocimiento del propio cuerpo supone una premisa necesaria para los dos procesos principales de asimilación, gracias a los que proveemos de energía al cuerpo, y que son la respiración y la alimentación.

Sólo la percepción corpórea puede decirnos si inspiramos y espiramos bastante profundamente y, por tanto, si le damos al cuerpo la cantidad correcta de oxígeno. Lo mismo vale para la ingestión de alimento: sólo el cuerpo puede decirnos cuándo ha llegado el momento de comer y en qué cantidad. Nuestro cuerpo contribuye a establecer qué platos son los ideales para nosotros.

Os ofrezco la posibilidad de ejercitar en la práctica la consciencia de vuestro cuerpo. Sentaos cómodamente y cerrad los ojos... Percibís qué partes del cuerpo están en contacto con la silla, con el suelo, etc. Tratad de apoyaros y relajaos... Sentís que la silla y el suelo sostienen vuestro cuerpo,.. (30 segundos). Prestad atención a vuestro modo de respirar. No modificuéis vuestra respiración. Limitaos a observar cómo respiráis... Prestad atención al aire que entra y sale... Fijaos en las partes del cuerpo que se mueven durante la respiración... (30 segundos).

Haré una lista de diversas partes del cuerpo. Cuando inspiréis, concentraos sobre la parte del cuerpo que haya nombrado; cuando espiréis, arroja junio con el aire cualquier forma de tensión.

(En esta fase del juego, hacer una pausa de unos 10 segundos cada vez que se encuentren puntos suspensivos, de modo que se concedan a los participantes 20 segundos para cada parte del cuerpo; por ejemplo, para que puedan inspirar y espirar dos veces como mínimo).

- ¿Qué hace vuestra frente?... ¿Está arrugada o distendida?...
- ¿Cómo están los párpados?... ¿Están quietos o tiemblan si se cierran los ojos?... ¿Qué hacen los globos oculares?... ¿Están quietos o dan vueltas?... ¿Notáis algún efecto óptico?...
- ¿Cómo están las mejillas?... ¿Están relajadas o estáis riendo?... ¿Qué hacen las orejas?... ¿Tienen la misma temperatura que la cara?... ¿Qué pasa con la nariz?... ¿Sentís los pelillos de la nariz cuando entra el aire?... ¿Qué hacen los labios?... ¿Están húmedos o secos, cerrados o abiertos?... ¿Qué hace la lengua?... ¿Dónde se apoya?... ¿Qué toca?... ¿Qué hacen los dientes?... ¿Cómo los sentís?... ¿Qué hace la nuca?... ¿Da señales de cansancio o sostiene bien la cabeza sobre los hombros?... (30 segundos).
- Concentraos sobre todas las vértebras, desde las cervicales hasta el coxis, que se encuentra al final de la columna vertebral... ¿Qué curva describe en este momento la columna vertebral?... (30 segundos).
- Sentís los músculos que están unidos a la columna vertebral... ¿Está tensa la espalda o relajada?... (30 segundos).
- Concentraos en los hombros... ¿Están levemente elevados o relajados?... ¿En qué posición se encuentran los omoplatos?... ¿Sobresalen de la espalda o están planos a su nivel?... Concentraos sobre las articulaciones de los hombros... Imaginaos que movéis los brazos por sus articulaciones sin que lo hagáis en realidad... Concentraos en la parte superior del brazo..., en los codos... ¿Están extendidos o doblados?... Concentraos en los antebrazos..., en las articulaciones de las manos..., en los dedos... ¿Podéis notar si están tensos?... (30 segundos)].
- Concentraos en los latidos del corazón. No intentéis contarlos, sino prestad atención al ritmo... (30 segundos).
- Tratad de descubrir si en alguna parte de vuestro cuerpo resuenan los latidos del corazón... en las sienes, en la garganta, en el cuello, en las articulaciones de las manos, en la región inguinal, en las articulaciones de los pies y en otros sitios... (30 segundos).
- Prestad atención a que la respiración se apodera de vuestro cuerpo... Seguis al aire en su recorrido, desde la nariz a través de la traquea hasta los pulmones... Sentís cómo se contraen y distienden los pulmones... (30 segundos).

- Tragad un poco de saliva y sentid el tubo digestivo... Sentís el estómago... ¿Qué notáis?... ¿Cuándo habéis comido la última vez?.. ¿Tenéis hambre?... ¿Cómo podéis averiguarlo?... Ahora tratad de sentir el intestino delgado... ¿Qué notáis?... ¿Qué está sucediendo en el intestino grueso?... Tratad de sentir antes de nada la parte que va desde la derecha hacia arriba... Ahora la que va transversalmente por el vientre... y finalmente la parte que baja por la izquierda formando la S característica... ¿Podéis advertir algo?... (20 segundos).
- Concentraos en los huesos de la pelvis que sostiene los órganos... ¿Estáis doblados en vuestra postura?... Concentraos en las caderas... Sin mover las piernas, imaginaos que las levantáis y las bajáis...
- Imaginad que describís círculos con los pies... Primero en una dirección y después en otra... Concentraos en los muslos y las rodillas... ¿Qué temperatura tienen?... ¿Están más frías o más calientes que las piernas?... Sentís las piernas... ¿Notáis tensión en esta zona?... Ahora sentís las articulaciones de los pies... Acentuad el arco de los pies... Notáis cómo están tensos... Sentís los pies y los dedos de los pies... Si tenéis puestos zapatos o calcetines, comprobad si los dedos de los pies están apretados... Recordad ahora el camino que va desde los dedos de los pies hasta la bóveda craneal... Comparad la parte derecha con la izquierda del cuerpo. ¿Resultan diferentes al tacto? Ved si en el recorrido inverso podéis percibir todas las partes del cuerpo o si hay lagunas en la percepción... (1 minuto).

Tenéis ahora 1 minuto para percibir el cuerpo en su totalidad.

Repetid en voz baja: «Éste soy yo», y llamaos por vuestro nombre. Añadid después: «Yo vivo aquí» (1 minuto).

Respirad profundamente, estiraos, alargaos y poneos de pie lentamente, sacudid el cuerpo y abrid los ojos... ¿Qué veis?...

Formad un círculo...