TÉCNICAS Y EJERCICIOS DE CUIDADO DEL CORAZÓN

Febrero 2023

Guerrero, México

Este material se realizó gracias al apoyo del programa Poner fin a la violencia hacia mujeres y niñas 2022-2023

AVON
PONER FIN A LA VIOLENCIA HACIA MUJERES Y NIÑAS

Gimnasia cerebral

Marionetas y marchas cruzadas

1. Te pones de pie, abriendo ligeramente tus pies a la altura de la cadera.
2. Levantas el pie derecho, tocando la rodilla derecha con la mano derecha. Después levantas tu pie izquierdo, tocando la rodilla izquierda con la mano izquierda. Repite 7 veces rápidamente.
3. Ahora pasas al ejercicio de marchas cruzadas: Levantas el pie derecho, tocando la rodilla derecha con la mano izquierda. Después levantas el pie izquierdo, tocando la rodilla izquierda con la mano derecha. Repite 7 veces.

Este ejercicio ayuda a equilibrar los hemisferios del cerebro y la energía

¡No existen las limitaciones en todo lo que queremos lograr!

Ir más allá de mis límites

1. Te paras mirando al frente, levantas la mano derecha con los ojos abiertos, fijas un punto de inicio. Giras lentamente el brazo sin mover todo el cuerpo. Señalas el punto al que llegó tu giro. Regresas nuevamente a tu lugar de inicio.
2. Cierras los ojos, levantas tu brazo izquierdo, respiras y giras lentamente tu brazo. Señalas el punto donde llegó tu brazo. Regresas nuevamente donde iniciaste el ejercicio.
3. Revisas si algo cambió en ese ejercicio y haces una conclusión

Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres
Costa Chica · Montaña · Centro · Guerrero

Masaje Sotai

(Ejercicios quiropráctico en movimiento)

Es una técnica de masaje que busca favorecer el equilibrio del cuerpo. Se lleva a cabo a través de movimientos muy específicos, la respiración, y la participación activa de la persona que recibe el masaje. Consiste en tensar y empujar contra alguna resistencia los músculos principales del cuerpo.

Algunos de sus beneficios son:

- Relajación del sistema nervioso y muscular
- Recuperación de la agilidad de músculos tensos
- Activación de la circulación de la sangre
- No tiene efectos secundarios ni genera dolor

Úsalo para darte tiempo de escuchar a tu cuerpo, al menos una vez a la semana.

Muchas veces estamos tan concentradas en nuestras tareas y lo que pasa a nuestro alrededor que olvidamos poner atención a lo que pasa en nuestro propio cuerpo. Aprovechemos nuestro tiempo juntas para escuchar y consentir a nuestro cuerpo.

Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres
Costa Chica · Montaña · Centro · Guerrero

Nadi Shodhana

Nadi Shodhana es una técnica de respiración que se practica con la yoga, se utiliza para reducir el estrés, relajar la mente y favorecer la introspección beneficiando al corazón y pulmones.

1. Siéntate cómodamente con la espalda recta y los hombros relajados. Coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda.

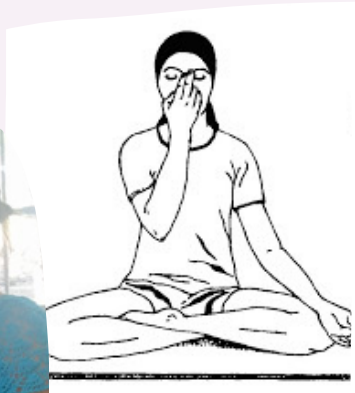
2. Coloca el dedo anular y meñique en la fosa nasal izquierda, y el pulgar en la fosa nasal derecha.

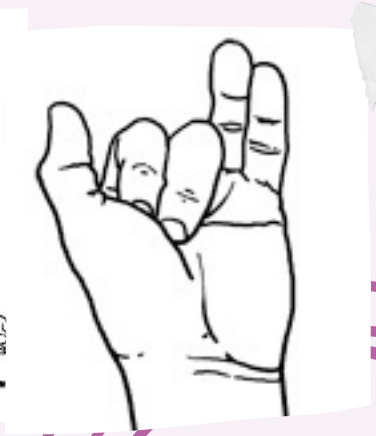
3. Con tu pulgar tapa la fosa nasal derecha e inhala por la fosa izquierda. Después, suavemente presiona esa misma fosa con el dedo anular y meñique. Quita el dedo pulgar de la fosa derecha, exhala por la derecha.

4. Inhala por la fosa derecha y exhala por la izquierda. Con esto, se completa un ronda de Nadi Shodhan.

5. Continua inhalando y exhalando alternando las fosas. Después de cada exhalación, recuerda inhalar por la misma fosa por la cual exhalaste. Mantén tus ojos cerrados y continua tomando respiraciones largas y profundas durante todo el proceso sin ningún esfuerzo.

Recuerda esta sencilla técnica cuando te sientas abrumada o ansiosa. Darte unos momentos para respirar te ayudará a equilibrarte y enfrentar las cosas con más serenidad





Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres
Costa Chica · Montaña · Centro · Guerrero

Biodanza

La biodanza es una meditación en movimiento que te propone conectar contigo misma de manera auténtica, explorando tu movimiento, tu cuerpo, y tu creatividad. Lo único que necesitas es tu cuerpo, la música y el encuentro con las demás.
Consiste en una serie de propuestas de movimientos acompañados de música. El baile libera tensiones, potencia la creatividad y te invita a expresarte sin presiones.

La danza es una gran manera para llenarse de energía e inspiración antes de empezar a trabajar. Es una manera creativa de que un grupo se conozca y se conecte.

Otra opción es invitar a la danza para concluir una jornada intensa. Esto permite procesar todas las emociones del día y liberarse de tensiones para descansar profundamente.

También puedes disfrutar de los beneficios de la danza libre en solitario cuando tú quieras. Sólo elige una música que te guste, un espacio en el que te puedas mover y ¡déjate fluir!

Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres
Costa Chica · Montaña · Centro · Guerrero

Masajes con aceites esenciales

Los aceites esenciales son extractos líquidos de plantas aromáticas y medicinales. Tienen diferentes propiedades según su origen, y se usan como tratamiento auxiliar para diferentes padecimientos.

Puedes usarlos de diferentes formas

Se pueden aplicar de manera directa, colocando un par de gotas en el interior de tus muñecas o usándolas para masajear suavemente tus sienes.

Para usarlos en masajes, mezcla dos gotas de aceite esencial con 10 gotas de aceite vegetal (de coco, de oliva, etc.) ¡y disfruta tu masaje! El calor y la fricción generada en el masaje activa los aceites y les permite entrar a tu torrente sanguíneo.

Lavanda

Tiene un efecto calmante muy efectivo, ayuda a relajar el estado de ánimo y el cuerpo

Menta

Estimula el cerebro, ayuda a despejar los pensamientos

Naranja

Es antidepresivo, refrescante y alegre

Romero

Estimula la memoria, la claridad mental, y es un estimulante físico

Experimenta y disfruta con los diferentes olores. Para la concentración en una reunión larga o para la relajación al final del día, ¡no pueden faltar en el botiquín del observatorio!

Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres

Costa Chica · Montaña · Centro · Guerrero