



La Sabiduría del Cuerpo

Alfabetización Corporal
Método Traducción Corporal
MaleeCaridad

Contenido

Mi historia con el cuerpo

1. Escuchar el Cuerpo

Volver al cuerpo a través de la percepción

Práctica

2. Diálogo Interno

La respiración como puente hacia la regulación

Práctica

3. Movimiento con intención

El cuerpo en acción como forma de percibir y regular

Práctica

4. Antena Sensorial

Los sentidos como puerta de entrada al presente

Práctica

5. Pausa Consciente

El descanso como parte del proceso de regulación

Práctica

6. Alfabetización Corporal

Introducción a la Traducción Corporal

Invitación

Un espacio para acompañar tu proceso



Hola, soy MaleeCaridad, y me emociona abrir este espacio contigo.

Desde muy joven, el movimiento estuvo presente en mi vida como una forma natural.

El senderismo, el cicloturismo y el yoga no solo me mantuvieron en movimiento, sino que se convirtieron en formas de encuentro conmigo misma.

Con el tiempo, empecé a comprender que moverse no es solo una práctica física.

Es una forma de percibir, de procesar lo que vivimos y de habitar el presente.

A través del cuerpo, encontré una vía para calmar la mente, regular mis estados internos y desarrollar una relación más consciente conmigo misma.

Pero también reconocí algo importante: muchas veces vivimos desconectados de nuestro propio cuerpo.

Nos acostumbramos a funcionar en automático, a sostener ritmos que no siempre podemos integrar, y a ignorar las señales hasta que el cuerpo deja de susurrar y empieza a hacerse evidente.

Este proceso me llevó a profundizar en la escucha corporal, no solo desde el movimiento, sino desde la sensación, la respiración y la presencia.

A descubrir que el cuerpo no necesita ser corregido, sino comprendido.

En este ebook quiero invitarte a acercarte a tu cuerpo de una manera simple y accesible.

No como algo que tienes que cambiar, sino como un espacio que puedes aprender a escuchar.

No necesitas experiencia previa, ni más tiempo del que ya tienes.

Solo curiosidad.

Escuchar el Cuerpo

El cuerpo está comunicando constantemente.
A través de la respiración, la postura o las sensaciones internas, nos da información sobre cómo estamos.
Sin embargo, muchas veces no la percibimos porque estamos acostumbrados a vivir desde la mente y en modo automático.

Escuchar el cuerpo no es analizarlo.
Es notar lo que ya está ocurriendo.

Si la respiración es rápida o lenta,
si hay tensión en alguna parte del cuerpo,
si hay cansancio, inquietud o calma.
Esta capacidad de percibir el cuerpo desde dentro se llama interocepción.

No es algo que tengas que aprender desde cero. Es una habilidad natural, pero suele estar poco desarrollada porque no estamos acostumbrados a prestar atención a las sensaciones.
Cuando empezamos a percibir el cuerpo con más claridad, también cambia cómo responde nuestro sistema nervioso.
Si ignoramos constantemente las señales, el cuerpo puede mantenerse en estados de tensión o alerta.

Cuando prestamos atención, el sistema empieza a regularse de forma más natural.

Escuchar el cuerpo es el primer paso para poder responder a lo que necesitamos, en lugar de reaccionar de forma automática.

Escuchar el Cuerpo

Práctica

Observación Corporal

Tómate un momento para hacer una pausa.

Lleva tu atención a la respiración, sin cambiarla.
Observa cómo entra y sale el aire.

Después, nota el cuerpo:
¿Hay tensión en alguna zona?
¿Alguna parte más relajada?
¿Sensación de peso, calor o movimiento?

No hace falta interpretar nada.
Solo observar.

Quédate unos momentos ahí antes de continuar.

Diálogo Interno

La respiración cambia constantemente según cómo está el cuerpo.

Cuando el Sistema Nervioso Simpático se activa, la respiración se vuelve más rápida y superficial. Este sistema es el que organiza la respuesta de activación: prepara al cuerpo para actuar, sostener el ritmo o responder a lo que está ocurriendo.

Esto no es algo que decidimos de forma consciente. Ocurre automáticamente, muchas veces sin que lo notemos. Por eso, la respiración suele reflejar el estado en el que ya estamos.

La mayor parte del tiempo respiramos en piloto automático, siguiendo ese estado sin prestarle atención.

Sin embargo, la respiración tiene una particularidad dentro del sistema nervioso: podemos observarla y modificarla de forma consciente.

No se trata de controlarla de manera rígida, sino de empezar a percibir cómo está.

Ese cambio de atención ya permite salir del automatismo. A partir de ahí, pequeños ajustes pueden influir en el estado del cuerpo.

Alargar la exhalación o suavizar el ritmo de la respiración puede ayudar a disminuir la activación y generar una sensación de mayor estabilidad.

Es una forma simple de empezar a relacionarse con el sistema nervioso desde el cuerpo, sin necesidad de hacerlo complejo.

Diálogo Interno

Práctica

Respiración 4-4-8

Toma un momento para detenerte.

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Sostén el aire durante 4 segundos.

Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

Repite este ciclo varias veces, sin forzar.

Observa cómo cambia la respiración
y cómo responde el cuerpo.

Si para tu capacidad pulmonar es una combinación muy
larga, puedes jugar empezando con menos tiempos
(2-2-4) ó (3-3-6)

e ir aumentando progresivamente.

Con el tiempo, notarás cómo tu respiración se vuelve más
profunda y natural.

Movimiento con Intención

El movimiento no es solo una acción.
Es una forma de percibir el cuerpo.

A través del movimiento, el sistema nervioso recibe información constante sobre dónde estamos, cómo nos organizamos y cuánta energía estamos utilizando. Esta capacidad se conoce como propiocepción: la percepción interna de la posición, el equilibrio y el movimiento del cuerpo. No necesitamos pensar para saber dónde están nuestras manos o cómo estamos caminando. El cuerpo ya lo percibe. Sin embargo, muchas veces nos movemos sin habitar ese movimiento.

Cumplimos acciones: caminar, entrenar, estirarnos. Pero no siempre registramos lo que ocurre en el cuerpo mientras lo hacemos.

Moverse no es lo mismo que percibir. Cuando el movimiento se vuelve consciente, cambia la forma en que el sistema nervioso se organiza. Aparece más información, más regulación y una mayor sensación de presencia. El movimiento deja de ser solo funcional y se convierte en una vía de conexión.

No se trata de hacer más, sino de notar cómo se mueve el cuerpo. La velocidad, el peso, el ritmo, la tensión o la suavidad empiezan a volverse perceptibles. Desde ahí, el movimiento puede empezar a regular el estado interno.

Movimientos más lentos pueden disminuir la activación.
Movimientos más amplios pueden ayudar a liberar tensión.

Movimiento con Intención

Práctica

Libertad para Escuchar

Toma unos minutos para moverte sin una forma definida.

Puedes hacerlo de pie, sentado o en el suelo.

Empieza con movimientos simples:
mover los hombros, girar el cuello, cambiar el peso del
cuerpo.

No busques hacerlo bien.

Observa cómo se mueve el cuerpo.

Poco a poco, permite que el movimiento cambie por sí solo.

Sigue lo que aparece:
más lento, más amplio, más suave.

Observa qué sensaciones surgen mientras te mueves.

Antena Sensorial

A través de los sentidos, el Sistema Nervioso recibe información que le permite orientarse, adaptarse y responder a lo que ocurre en cada momento.

Ver, escuchar, oler y tocar no son solo funciones aisladas. Son formas de percibir seguridad, novedad o incomodidad.

Esta información no siempre pasa por el pensamiento.

El cuerpo la registra de manera directa.

Un sonido puede relajar o activar.

Un olor puede generar cercanía o rechazo.

Un tipo de contacto puede hacer que el cuerpo se abra o se contraiga.

Los sentidos son una vía constante de comunicación entre el cuerpo y el entorno.

Sin embargo, muchas veces dejamos de percibirlos con claridad.

La atención se dirige hacia la mente, hacia lo que pensamos o tenemos que hacer, y el registro sensorial queda en segundo plano.

Cuando volvemos a los sentidos, el cuerpo recupera una referencia más directa del presente.

La mirada puede orientarse con más amplitud.

El oído puede captar matices.

El tacto puede volverse más definido.

Esto no solo aumenta la percepción.

También puede generar una sensación de mayor estabilidad.

El sistema nervioso utiliza esta información para evaluar el entorno.

Cuando percibe señales de seguridad como sonidos suaves, luz estable o contacto agradable el cuerpo puede disminuir la activación.

Antena Sensorial

Práctica

Exploración de Estimulos

Toma un momento para detenerte.

Mira a tu alrededor sin prisa.

Deja que la mirada se mueva por el espacio.

Escucha los sonidos cercanos y lejanos, sin intentar identificarlos.

Nota algún olor presente, aunque sea sutil.

Lleva la atención al contacto del cuerpo:
la ropa, el suelo, el aire sobre la piel.

No necesitas cambiar nada.

Solo observa qué estímulos están presentes
y cómo responde el cuerpo a ellos.

PAUSA CONSCIENTE

El cuerpo no solo necesita moverse.
También necesita parar.

El descanso no es únicamente la ausencia de actividad.
Es un proceso en el que el organismo puede recuperar energía,
reorganizarse e integrar lo vivido.

Gran parte de este proceso está relacionado con el
Sistema Nervioso Parasimpático, que participa en funciones
como la recuperación, la digestión y la regulación interna.
Cuando este sistema tiene espacio para activarse, el cuerpo
puede disminuir la tensión, suavizar la respiración y acceder a un
estado de mayor calma.

Sin embargo, muchas veces el descanso queda en segundo plano.
Sostenemos ritmos constantes, mantenemos la actividad incluso
en los momentos de pausa, o intentamos descansar sin
realmente soltar la activación del cuerpo.

El resultado es un descanso que no siempre restaura.

Descansar también es una práctica.

Implica permitir que el cuerpo reduzca el ritmo, sin forzarlo, y
desarrollar la capacidad de permanecer en ese espacio.

A veces, el cuerpo necesita tiempo para salir de la inercia de la
actividad.

Pausa Consciente

Práctica

Activación Diafragmática

Toma una posición cómoda, sentado o tumbado.

Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
Inhala por la nariz y observa qué mano se mueve primero.
Permite que la respiración vaya descendiendo poco a poco
hacia el abdomen, sin forzar.

Al exhalar, deja que el aire salga de forma natural.
Repite varias veces, observando el movimiento del cuerpo con
cada respiración.

No busques hacerlo perfecto.
Solo permite que la respiración se vuelva más amplia
y que el cuerpo empiece a soltar.

Alfabetización Corporal

A lo largo de este proceso, el cuerpo ha dejado de ser solo algo que se mueve o se observa.

Empieza a convertirse en algo que se comprende.

Integrar el cuerpo no es añadir más información.

Es aprender a relacionarse con lo que ya está ocurriendo.

La experiencia corporal puede empezar a leerse:

Reconocer es notar lo que aparece:

una tensión, un cambio en la respiración, una sensación interna.

Nombrar es darle una forma simple a esa experiencia:

presión, expansión, calma, incomodidad.

Interpretar es observar qué puede estar indicando eso en el cuerpo,

sin necesidad de analizar en exceso.

Integrar es permitir que esa información tenga un lugar,

sin rechazarla ni forzarla a cambiar.

Si sientes que quieres profundizar en este proceso, puedes hacerlo acompañado.

Un espacio de acompañamiento permite explorar con más detalle,

respetando el ritmo del cuerpo y ampliando los recursos de regulación.

No se trata de hacerlo mejor, sino de hacerlo con más conciencia.

Con cariño, Malee