

## **Espacio reflexivo**

**Preguntas guía para después de crear o practicar una secuencia:**

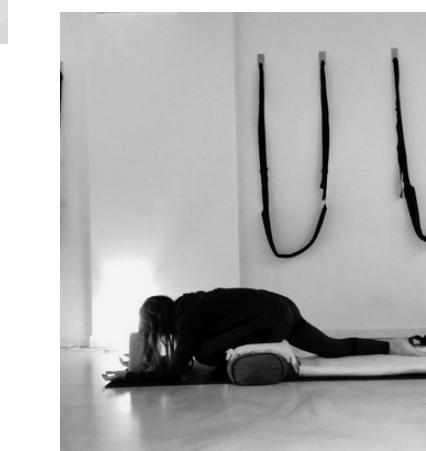
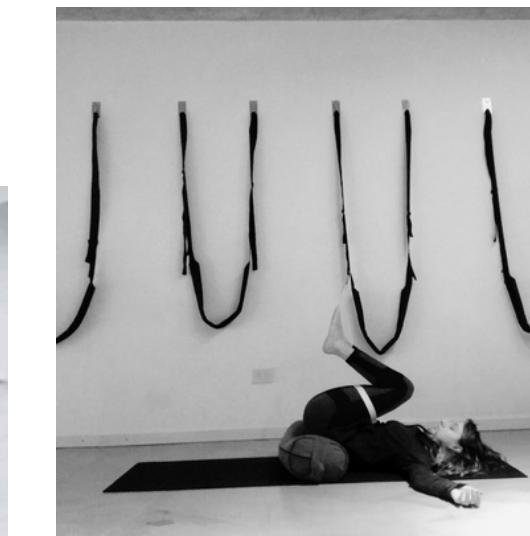
**¿Qué efecto generó en mí esta práctica?**

**¿Qué parte del cuerpo, emoción o energía se modificó?**

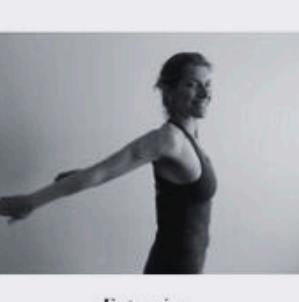
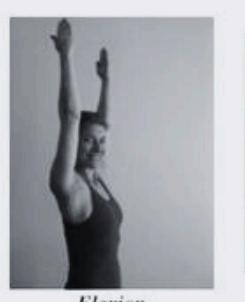
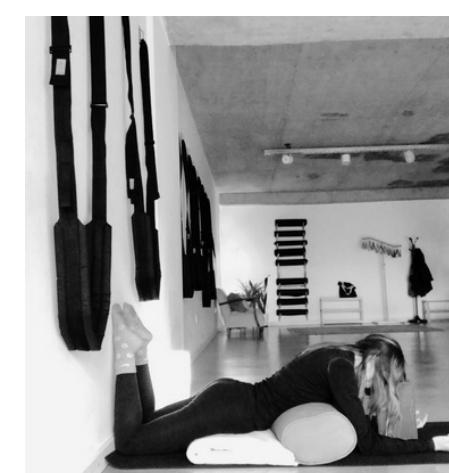
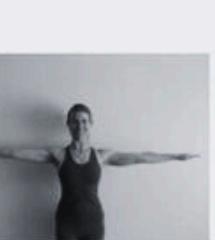
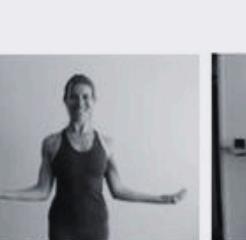
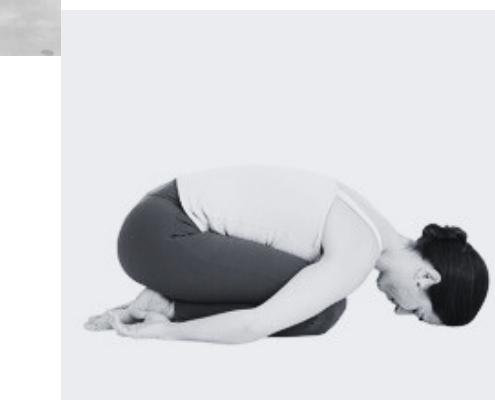
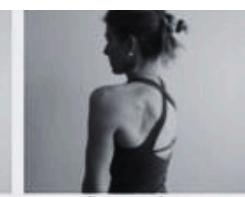
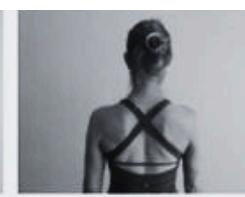
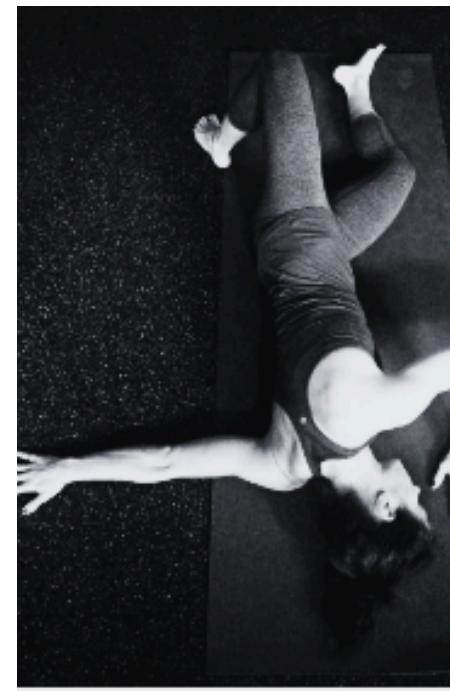
**¿Qué podría simplificar o modificar?**

**¿Cómo se podría adaptar esta misma secuencia para otra persona o grupo?**

# Posturas restaurativas: columna lumbar



## Posturas restaurativas columna dorsal:

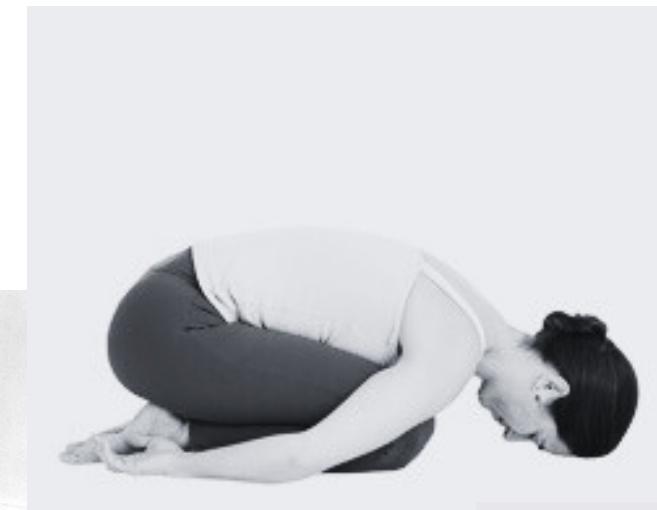


# **Secuencia Restaurativa: “El Lenguaje Silencioso de las Manos”**

Toma de conciencia: percibir el pulso en las palmas, el calor, el contacto del aire. / dirigir la exhalación hacia los brazos, como si escurriera el peso hacia las manos.

**Movilización suti y progresiva, según objetivo.**

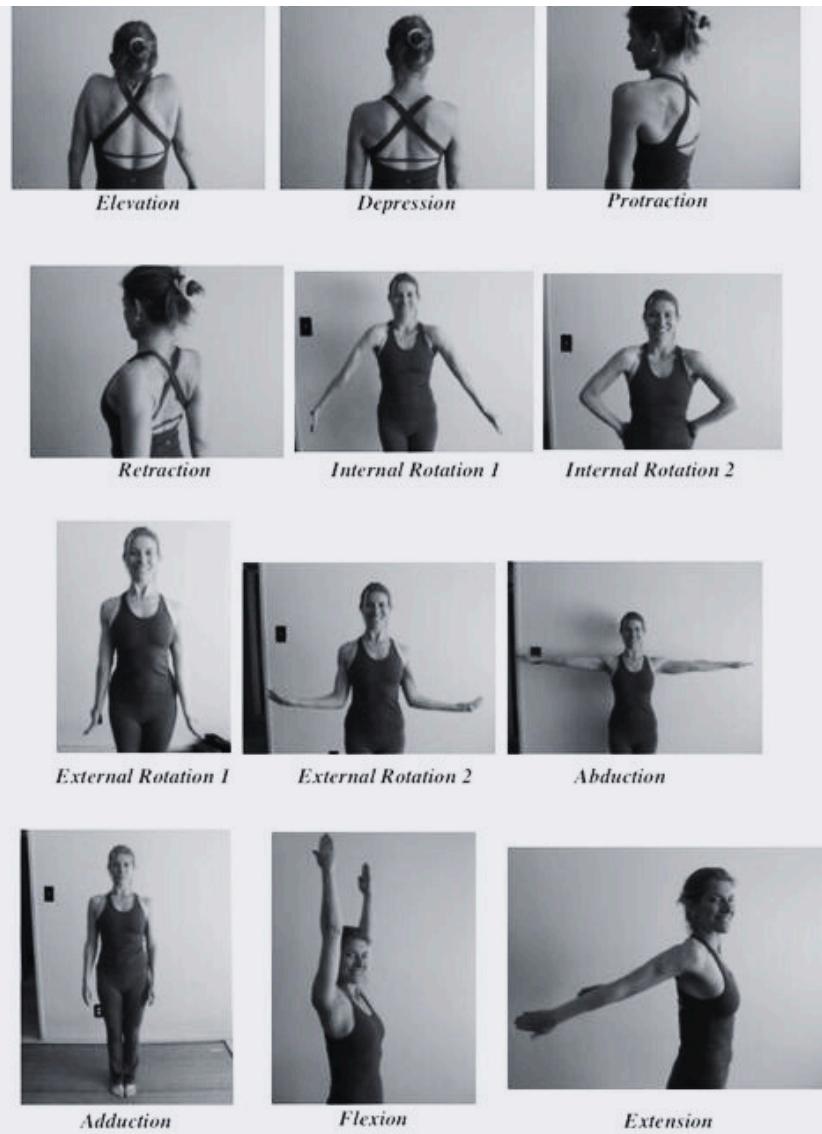
**Posturas restaurativas:**



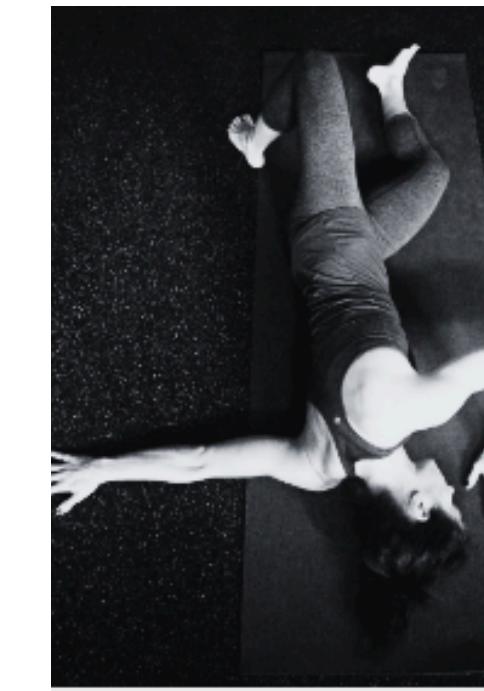
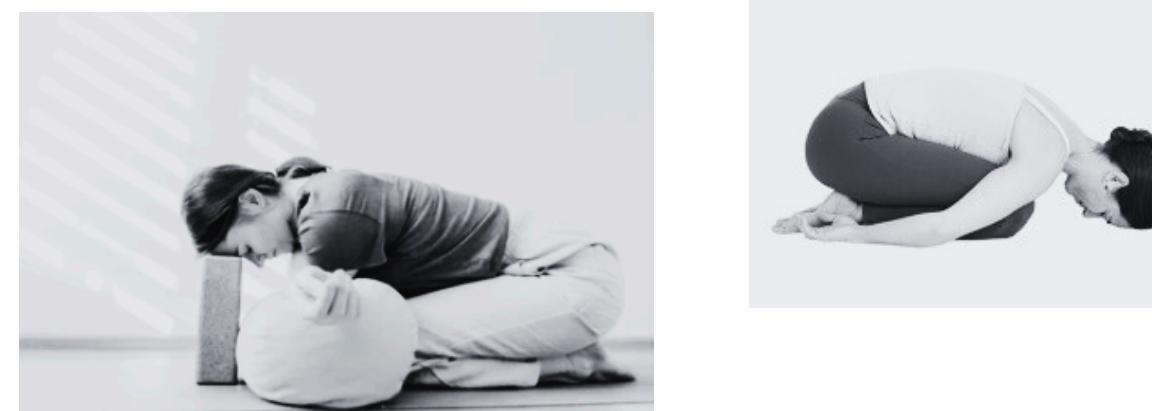
# Secuencia : “Movilidad y sostén en los hombros”

Recuperar movilidad funcional, activar estabilidad escapular y liberar la tensión cervical-torácica asociada. del centro al extremo — estabilidad en la base, libertad en la periferia.

**Movilización suave y progresiva, según objetivo. Pensar en trasladar movilidad a diferentes posturas de sentado o de pies.**



**Posturas restaurativas:**



# Secuencia cervicales y complejo temporomandibular

## Soltar la cabeza, descansar la mente

Movimientos articulares suaves:

Posturas restaurativas:

