

Espacio reflexivo

Preguntas guía para después de crear o practicar una secuencia:

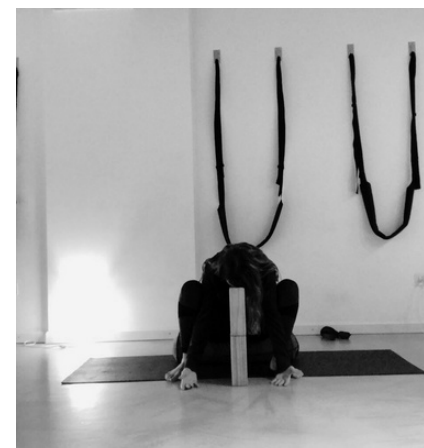
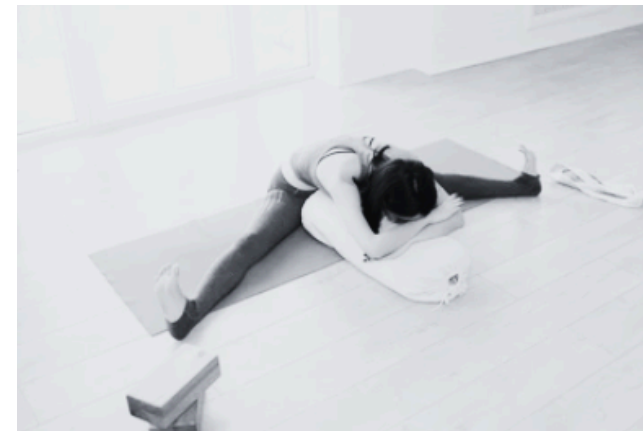
¿Qué efecto generó en mí esta práctica?

¿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:

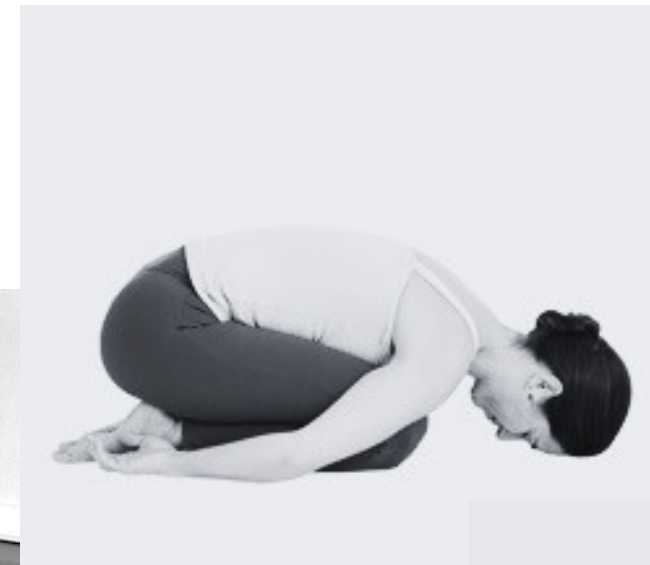


Secuencia Restaurativa: “El Lenguaje Silencioso de las Manos”

Toma de consciencia: 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 sutil y progresiva, según objetivo.

Posturas restaurativas:



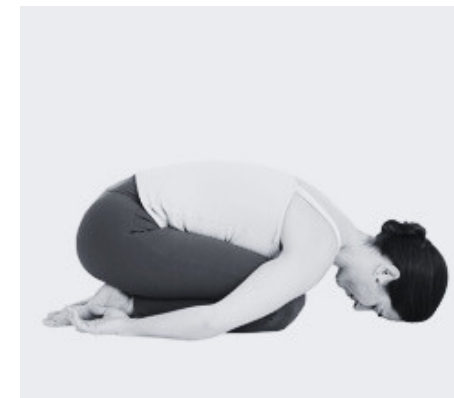
Secuencia : “Movilidad y sostén en los hombros””

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 sutil 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:

