MAURICIO AGUILERA

MOVIMIENTO VIVO

BIBLIOTECA DEL MOVIMIENTO

CUADERNO 01

5 pausas para volver a tu cuerpo

Una invitación a sentir, moverte y descubrir tus posibilidades.



EXPLORAR · COMPRENDER · ELEGIR

Una invitación a la curiosidad

Este cuaderno nace de una idea sencilla: el movimiento puede ser una oportunidad para conocer nuestro cuerpo, no únicamente para alcanzar una forma o cumplir una instrucción.

A lo largo de cinco pausas encontrarás propuestas breves para respirar, moverte, percibir el contacto, reconocer apoyos y tomar decisiones desde tu propia experiencia.

No necesitas hacerlo todo ni sentir algo especial. Puedes adaptar, omitir o repetir cualquier exploración. Tu experiencia es el punto de partida.



«Práctica personal, aun en comunidad».

— Mauricio Aguilera

FISIOTERAPIA · YOGA · MOVIMIENTO CONSCIENTE

Antes de comenzar

01 Explora

Lee la propuesta y encuentra una versión cómoda para ti.

02 Comprende

Observa sensaciones, diferencias y preguntas sin juzgarlas.

03 Elige

Decide si deseas continuar, adaptar, detenerte o descansar.

UNA NOTA DE CUIDADO

Mantén las exploraciones dentro de un rango cómodo. Detente si aparece dolor, mareo o malestar. Estas propuestas son educativas y no sustituyen una valoración profesional individual.

PAUSA 01 / RESPIRACIÓN



Reconocer la respiración

Antes de cambiar algo, date la oportunidad de conocerlo.

EXPLORA

Busca una posición cómoda. Observa durante algunos momentos cómo entra y sale el aire, sin intentar dirigirlo. Si te resulta agradable, cambia suavemente de posición y nota si percibes alguna diferencia.

OBSERVA

¿Dónde sientes el movimiento de la respiración? ¿Qué cambia cuando modificas tu postura?

ELIGE

¿En qué posición te resulta más cómodo respirar hoy?

MI OBSERVACIÓN DE HOY

PAUSA 02 / MOVIMIENTO



Explorar la movilidad

No necesitas llegar más lejos para descubrir algo nuevo.

EXPLORA

Sentado o de pie, realiza movimientos pequeños y cómodos de la columna: inclínate ligeramente, gira o cambia la dirección. Explora una variable a la vez: amplitud, velocidad o ritmo. Descansa cuando lo necesites.

OBSERVA

¿Hay alguna dirección que se sienta más disponible? ¿Qué notas al moverte más despacio?

ELIGE

¿Qué movimiento te gustaría repetir o adaptar?

MI OBSERVACIÓN DE HOY

PAUSA 03 / SENSACIÓN



Descubrir el contacto

El contacto también puede ser una forma de escuchar.

EXPLORA

Coloca una mano sobre el antebrazo o el hombro opuesto. Explora un contacto suave, sin presionar para eliminar tensiones. Prueba una caricia lenta o simplemente deja la mano en reposo y observa.

OBSERVA

¿Qué diferencias percibes entre el contacto quieto y el movimiento? ¿Qué presión te resulta agradable?

ELIGE

¿Prefieres continuar, cambiar la forma de contacto o descansar?

MI OBSERVACIÓN DE HOY

PAUSA 04 / EQUILIBRIO



Encontrar apoyo

El cuerpo se organiza en relación con aquello que lo sostiene.

EXPLORA

Siéntate con los pies apoyados o permanece de pie junto a una superficie estable. Observa dónde se distribuye tu peso. Desplázalo muy ligeramente hacia un lado y vuelve al centro, sin buscar una postura perfecta.

OBSERVA

¿Qué puntos de apoyo reconoces? ¿Cómo cambia tu sensación de estabilidad con un desplazamiento pequeño?

ELIGE

¿Qué apoyo o ajuste te facilita estar más cómodo?

MI OBSERVACIÓN DE HOY

PAUSA 05 / INTEGRACIÓN

Elegir tu siguiente movimiento

Tu experiencia puede ayudarte a decidir.

EXPLORA

Detente un momento y recuerda las exploraciones anteriores. Reconoce tu energía, tu comodidad y tu interés actual. Elige libremente entre repetir una pausa, moverte de otra manera o descansar.

OBSERVA

¿Qué descubriste hoy? ¿Hay algo que te sorprendió o que quisieras seguir investigando?

ELIGE

¿Qué necesita tu práctica en este momento?

MI OBSERVACIÓN DE HOY

Lo que descubro hoy

No hay respuestas correctas. Usa estas preguntas como punto de partida y escribe solo lo que tenga sentido para ti.

¿Qué noté en mi cuerpo antes y después de explorar?

¿Qué pausa despertó más curiosidad en mí?

¿Qué me gustaría recordar para mi próxima práctica?

La práctica continúa

Este cuaderno no termina con una respuesta definitiva. Cada día, el cuerpo, el contexto y nuestras posibilidades pueden ser diferentes.

Regresa a estas pausas cuando quieras. Puedes descubrir algo nuevo al repetir una exploración conocida, o simplemente confirmar que hoy necesitas otra cosa.



Explorar · Comprender · Elegir

CONTINÚA EXPLORANDO

Encuentra nuevas reflexiones, prácticas y recursos en mauricioaguilera.com. Busca también las Pausas somáticas de Movimiento Vivo en YouTube.

MAURICIO AGUILERA

Fisioterapeuta y profesor de yoga

www.mauricioaguilera.com

Material educativo. Uso personal. © 2026 Mauricio Aguilera.