BIBLIOTECA DEL MOVIMIENTO

Cuaderno 02



Tu cuerpo tiene algo que contarte

Una invitación a descubrir el lenguaje de tus sensaciones y desarrollar confianza en tu movimiento

MAURICIO AGUILERA

BIENVENIDA

Tu cuerpo tiene una historia

Cada movimiento que realizas dialoga con tu historia, tus hábitos, tu entorno y tu momento presente. Este cuaderno es una invitación a reconocer esa conversación sin convertirla en un examen.

No necesitas sentir algo extraordinario ni encontrar una respuesta correcta. Puedes descubrir información valiosa al notar cómo respiras, dónde te apoyas y qué cambia cuando pruebas otra posibilidad.

Una idea para comenzar

Tu cuerpo no es un problema por resolver. Es una experiencia que puedes conocer y cultivar.



COMPRENDER

¿Qué significa escuchar al cuerpo?

Escuchar el cuerpo no significa obedecer cada sensación ni evitar todo esfuerzo. Significa prestar atención, considerar el contexto y decidir con criterio.

Las sensaciones son información, no diagnósticos. La incomodidad puede tener múltiples causas; tampoco toda sensación agradable indica que una actividad sea adecuada para cualquier situación.

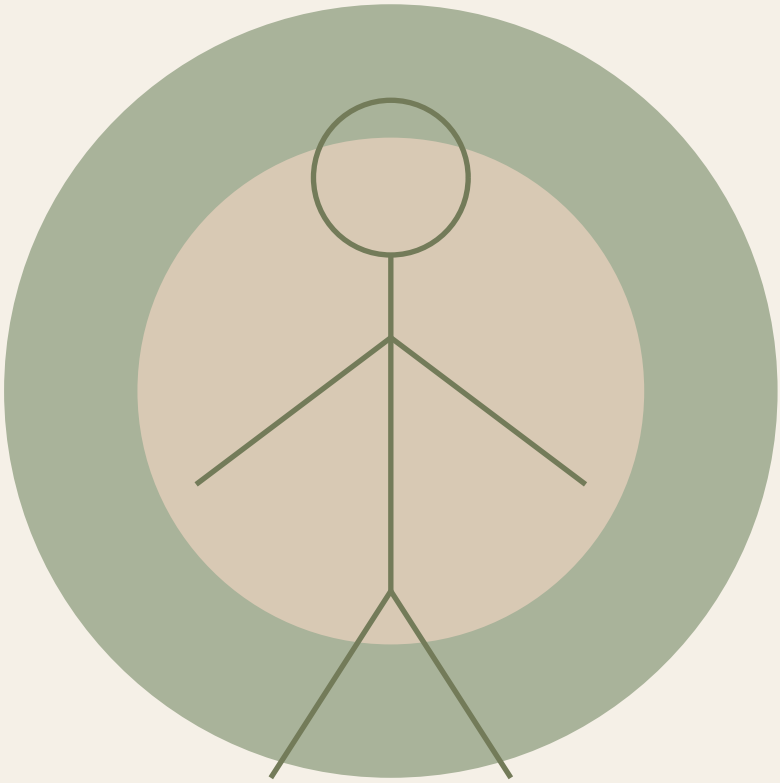
Tres preguntas útiles

¿Qué noto? ¿Qué estaba haciendo cuando apareció? ¿Qué opciones tengo ahora?

EXPLORAR

Tu mapa de sensaciones

Una fotografía del momento, no una etiqueta permanente.



Marca con palabras, símbolos o colores dónde percibes:

apoyo · temperatura · tensión · movimiento · calma · energía

COMPRENDER

Dos maneras de percibir

INTEROCEPCIÓN

Percibir señales internas como respiración, latidos, hambre o cambios de temperatura. Estas señales pueden ser claras, sutiles o difíciles de reconocer.

PROPIOCEPCIÓN

Percibir la posición y el movimiento del cuerpo a partir de información de músculos, articulaciones y otros sistemas sensoriales.

Ambas participan en la experiencia corporal. Ninguna necesita convertirse en una prueba de rendimiento.

EXPLORACIÓN 01

Reconoce tus apoyos

Siéntate o permanece de pie de una manera cómoda. Durante un minuto, observa los puntos de contacto con la silla o el suelo. Cambia suavemente la distribución del peso y vuelve al centro.

OBSERVA

¿Qué cambia cuando llevas un poco de peso hacia un lado? ¿Hay una opción que te resulte más estable?

Mi descubrimiento

EXPLORACIÓN 02

Más de una manera de moverte

Desde una posición cómoda, gira la cabeza suavemente a un lado y al otro, dentro de un rango que puedas controlar. Prueba hacerlo más lento, más pequeño o acompañando con la mirada. Descansa entre intentos.

COMPARA

¿Qué variante te ofrece mayor claridad, comodidad o libertad? No necesitas llegar más lejos para aprender.

Tres palabras para describir la experiencia

EXPLORACIÓN 03

Sensaciones y contexto

La misma actividad puede sentirse diferente según el sueño, la carga del día, las emociones, el ambiente y tus expectativas. Observa estas relaciones sin juzgarlas.

Hoy mi energía se siente…

Mi atención está en…

Un factor de mi entorno que influye es…

COMPRENDER

Una sensación no es toda la historia

El cuerpo se adapta al movimiento y al esfuerzo. Una sensación nueva no siempre anuncia daño, pero tampoco conviene ignorar señales intensas, persistentes o preocupantes.

Puedes ajustar la amplitud, la velocidad, el descanso o la carga. Si aparece dolor intenso, mareo, debilidad repentina u otro síntoma alarmante, interrumpe la actividad y busca orientación profesional.

RECUERDA

Escuchar no es temer al movimiento: es desarrollar opciones para practicar con atención y seguridad.

ELEGIR

¿Qué necesita mi práctica hoy?

No existe una única respuesta correcta. Usa tus observaciones para elegir una acción pequeña, realista y adecuada a tu momento.

EXPLORAR

Probar un movimiento sencillo con curiosidad.

AJUSTAR

Cambiar el ritmo, el apoyo o la intensidad.

DESCANSAR

Hacer una pausa y volver a observar.

PEDIR ACOMPAÑAMIENTO

Consultar cuando necesitas una valoración individual.

BITÁCORA

Registro de exploración

ANTES

¿Cómo llego hoy?

DURANTE

¿Qué observé al moverme?

DESPUÉS

¿Qué cambió? ¿Qué elijo para continuar?

CIERRE

Tu práctica también es tuya

La confianza en el movimiento no nace de hacerlo todo perfecto. Se cultiva cuando aprendes a reconocer señales, experimentar con alternativas y tomar decisiones con información y sensibilidad.

Vuelve a estas páginas cada vez que quieras observarte desde otro lugar. Un mismo ejercicio puede revelar algo diferente en otro momento.

“Práctica personal, aun en comunidad.”

— Mauricio Aguilera

CONTINÚA EXPLORANDO

Descubre más recursos, clases y experiencias en mauricioaguilera.com

Material educativo. No sustituye una valoración clínica ni un plan de tratamiento individual.