



COLECTIVA
**ACTORAS
DE CAMBIO**



SENTIRSE VIVA

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS



COLECTIVA
**ACTORAS
DE CAMBIO**

Proyecto "Tejiendo Redes
de Mujeres para Construir Libertad,
Justicia y Equidad"



Agencia Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament



SENTIRSE VIVA

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS


Para la **Colectiva Actoras de Cambio**, es una alegría ofrecerte este cuadernillo que contiene varios ejercicios que te ayudarán a sentirte vital y con un sistema inmunológico fortalecido. Ocuparás entre 15 a 30 minutos. Puedes organizarlos según tus horarios y hábitos. La sugerencia es realizarlos al levantarte por la mañana o cuando sientas que tu energía baja.

Son ejercicios otorgados por las y los ancestros chinos, hindúes y que han llegado a nosotras por medio de personas en occidente que adaptaron técnicas y métodos a nuestras formas de vida.

A todas y todos, nuestra gratitud.

SENTIRSE VIVA

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS



sentirse viva / rutinas de ejercicios diarios
colectiva actoras de cambio

© colectiva actoras de cambio 2021
coordinación e investigación liduvina méndez
diseño e ilustración laura sánchez cortés
impresión serviprensa

Esta publicación puede ser empleada acreditando a la **Colectiva Actoras de Cambio**. Todas nuestras publicaciones son creadas en favor de nuestra vida y libertad de todas las mujeres.

“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea, su contenido es responsabilidad exclusiva de Colectiva Actoras de Cambio y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.

“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la **Colectiva Actoras de Cambio** y no refleja necesariamente la opinión de la ACCD”.

La Respiración

Observa tu respiración:

Sentada, con los pies colocados en el suelo, observa cómo respiras, normaliza tu respiración y date cuenta de cómo entra el aire en tu cuerpo. Que sucede al inhalar y exhalar. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el ombligo y observa cuál mano se mueve al respirar. Frecuentemente hemos perdido el hábito de respirar para oxigenar todo nuestro cuerpo, algunas veces hacemos respiraciones cortas que se quedan en nuestro pecho y nos acostumbramos a apretar estos músculos quitándoles flexibilidad incluso al respirar.

Aprendiendo a respirar:

De preferencia acostada(o), con los pies sobre la tierra, coloca tus manos en el vientre y al inhalar imagina que tu vientre es una vejiga que se llena lentamente con la inhalación y que el aire va subiendo hasta llegar a los pulmones; llénalos de aire y sostenlo unos segundos antes de exhalar. Exhala lentamente hasta vaciar el vientre.

Repite por varios minutos hasta que sea rítmica y continúa haciéndolo en casa y en todo lugar. Observa los cambios.

Ejercicio de respiración para aumentar la energía:

1. Afloja las prendas que corten la circulación de aire.
2. Siéntate cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados.
3. Exhala el aire de tus pulmones.
4. Haz veinte respiraciones por la nariz. cuéntalas con los dedos.
5. Inspira profundo y cuenta hasta dos.
6. Exhala de la misma manera también contando hasta dos.
7. Luego, realiza otras veinte respiraciones por la nariz, contando uno al inspirar y uno al exhalar.
8. Realiza otras veinte respiraciones rápidas, de medio segundo al inspirar, y de medio segundo al exhalar
9. Finalmente, inspira muy despacio con el abdomen y luego exhala lentamente y toma consciencia de las sensaciones de tu cuerpo, sentirás la mente despejada y tranquila y el cuerpo lleno de energía.

Enganche de Cook

Corrección de exceso de energía (Gancho de Cook):

Ayuda a calmar y a tener claridad cuando hay estrés, ansiedad o confusión. Además, es un excelente ejercicio para poder dormir:

De pie, acostada-o sentada...

1. Cruza la pierna derecha sobre la izquierda, dejando los pies juntos, paralelos.
2. Extiende los brazos paralelos delante del tronco, monta la muñeca izquierda sobre la derecha dejando las palmas de las manos hacia afuera.
3. Gira las muñecas y entrelaza los dedos.
4. Gira las manos hacia dentro del cuerpo y pégalas al pecho.
5. Respira de forma profunda y relajada.
6. Cuando inhales, toca con tu lengua el paladar sin tocar los dientes y cuando exhales, deja tu lengua en reposo.
7. Hazlo por dos minutos o tres minutos.
8. Descruzamos las piernas y las manos dejamos los pies en paralelo y
9. Ponemos en contacto las puntas de los dedos de una mano con los de la otra, a la altura del pecho, con el tronco recto y los hombros relajados, así durante tres minutos, respirando lenta y relajadamente.

1 2 3

4



Los tres golpeteos

Su fin es aumentar el nivel de energía, la vitalidad, el sistema de defensas, y protege de las influencias electro-magnéticas del entorno:

1. Con varios dedos golpetea ambos puntos de la clavícula. Se golpetean estos puntos mientras se inhala por la nariz y exhala por la boca, unas tres veces.
2. Se dan golpecitos en el centro del pecho, inhalando y exhalando tres veces profundamente, encima del corazón y el timo. Se puede usar un puño o cuatro dedos juntos.
3. Los puntos neuro-linfáticos del bazo: Estos puntos reflejos son parte del sistema linfático que ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Se encuentran abajo en las costillas y unas cuatro pulgadas debajo de las axilas. Si quieres bajar de peso, masajea estos puntos unos minutos antes y después de las comidas.

①



②



③



Tomando contacto con la tierra y el cosmos

Este ejercicio te ayuda a crear espacio en el cuerpo y estimula el flujo de energía, te sientes más presente y aterrizada.

1. Inhala por la nariz,
2. junta tus manos frente a tu corazón, exhala por la boca, respira por la nariz,
3. levanta un brazo con la palma de la mano hacia el cielo y baja el otro al lado de tus caderas con la palma de la mano hacia la tierra, mira hacia arriba como viendo la mano hacia el cielo, respira y cambia de mano. Repite 4 veces.
4. Baja ambas manos y llévalas hacia el suelo con las rodillas un poco flexionadas. Suelta la cabeza como dejándote caer, respira varias veces. Respira hondo antes de levantarte lentamente.

①



②



③



④



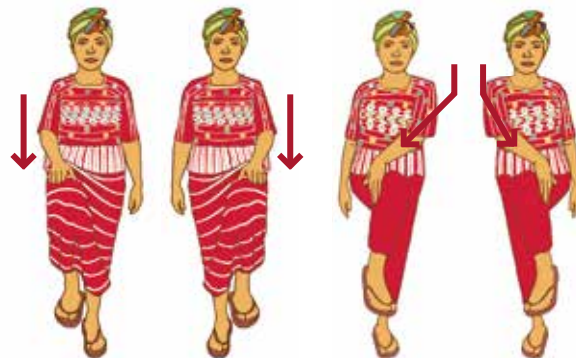
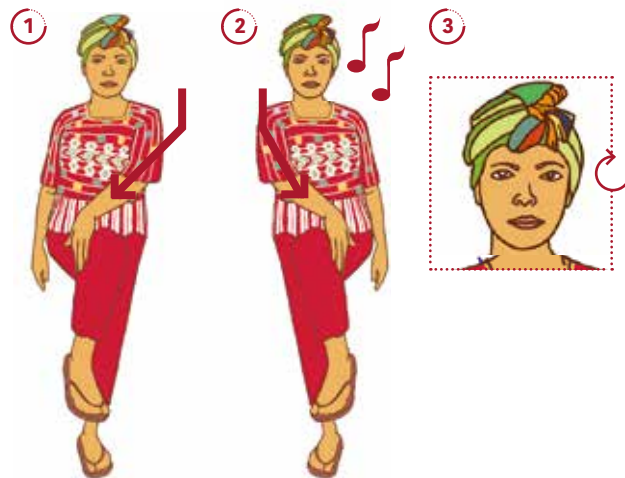
Marcha cruzada

Mejora la coordinación y la claridad mental, importante en caso de problemas de aprendizaje:

1. De pie levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda, luego haz lo mismo con la izquierda. Repite hasta doce veces, mientras cuentas en voz alta.
2. Luego, sigue con la marcha cruzada, mientras tarareas una melodía durante medio minuto.
3. Sigue con lo mismo y realiza círculos grandes con los ojos, en cada dirección.

Si sientes que tienes problemas de coordinación, puedes reprogramar tus hemisferios cerebrales repitiendo marcha homolateral y marcha cruzada.

- 12 movimientos homolaterales, mano derecha pierna derecha, mano izquierda con pierna izquierda
- 12 movimientos cruzados
- 12 movimientos homolaterales
- 12 movimientos cruzados
- 12 movimientos homolaterales
- 24 movimientos cruzados



El estiramiento de la coronilla

Alivia el dolor de cabeza, da claridad de pensamiento, ayuda a la memoria y aumenta la inspiración:

1. Pon los cuatro dedos de ambas manos en el centro de la frente y tus pulgares en las sienes.
2. Con presión estira la piel de la frente hacia afuera tres veces y respira profundamente.
3. A continuación, sube las manos a la cabeza, imaginando una línea que la divide a la mitad, y con ambas manos sigue presionando y estirando toda la cabeza hacia afuera hasta llegar a la base del cuello.
4. Sigues bajando tus manos desde los hombros hasta llegar a tu pecho donde descansas con las manos cruzadas respirando relajadamente.

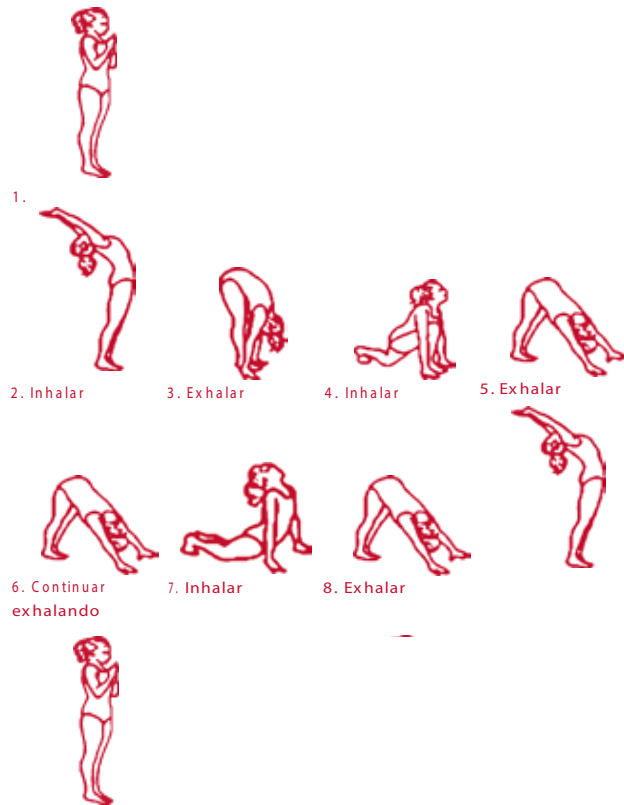


Saludo al sol

Es un ejercicio yoga que contribuye a armonizar e integrar la energía, a oxigenar y activar nuestras funciones de manera integral. Pone toda la masa muscular en calentamiento, por lo que se considera un ejercicio completo. Amplifica la respiración y acelera el ritmo cardíaco sin producir fatiga, puede ser practicado por cualquier persona.

El saludo al sol se compone de doce movimientos. Al practicar bien y perfeccionar este ejercicio llegaremos a repetirlo no menos de cinco veces. Al inicio de la práctica podemos ir despacio de acuerdo a la flexibilidad de nuestro cuerpo. Se recomienda respetar el orden de los movimientos.

Para hacer los movimientos se tensa solamente la parte con la que se está trabajando, el resto del cuerpo se mantendrá suave o relajado. Si hay pensamientos que invaden se les deja pasar o se hacen a un lado amablemente, concentrándose de nuevo en la respiración. Todos los movimientos van acompañados de la respiración.



Al terminar los doce pasos se sugiere sentarse y sentir qué dice y cómo está su cuerpo. Con la respiración y la atención colocada en el corazón llevar el cuerpo a un estado de tranquilidad y paz.

Zipper

Aumenta la confianza, protege de energías negativas del entorno y ayuda a aclarar la mente:

1. Comienza con las dos manos sobre el hueso púbico. Mientras inhalas profundamente, mueve las dos manos lentamente por el centro de tu cuerpo hasta subir al labio inferior.
2. Luego lleva tu mano desde el coxis subiendo por la cabeza hasta llegar a tu labio inferior.
3. Repite este proceso tres veces. Se puede hacer una afirmación positiva durante el ejercicio por ejemplo: “Mi mente está clara y estoy protegida”.

1



2



Bibliografía

- Dennison, Paul E. y Dennison Gail E. “¡Edu-k para chicos!, Manual básico en educación kinesiológica para padres y maestros de chicos de todas las edades”. Edu-kinesthetics, Inc, 1987, California. Traducción al español por Laura Campos C. y Maximina Schnirer.
- Eden, Dona y Feinstein David. “Medicina energética para mujeres”, Ediciones Obelisco, 2012, España.
- <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>
- Kristine Holthuis, de Medicina de Luz, Centro Holístico de Salud. Taller en formación proporcionada al equipo de Actoras de Cambio en 2014.
- Méndez Liduvina, Actoras de Cambio “Mujeres Sanando y Transformando sus Vidas, Cuaderno Metodológico para acompañar a sobrevivientes de violencia sexual”, Guatemala 2020
- Treviño Paulina, Rutina de Ejecicios para fortalecerte



