



Objetivo:

Generar claridades y acciones de autorecuperación de las emociones en relación a las manifestaciones corporales.

Materiales:

- Aceite de caléndula
- Pañitos húmedos
- Una cobija
- Un lápiz sin punta y con borrador

Información necesaria para el desarrollo del taller:

1. Busque un espacio cómodo, cálido y donde se pueda mover con tranquilidad.
2. Use ropa ligera y deje sus pies descubiertos
3. Coloque en el piso la manta y al lateral el aceite, el lápiz y los pañitos húmedos
4. Si lo prefiere coloque música suave, lírica que lo acompañe en este ejercicio.

Metodología:

A continuación usted recibirá instrucciones paso a paso para la realización de un automasaje en los pies, el cual pretende aliviar y crear hábitos de bienestar para su salud y su cuerpo:

1. Acuéstese boca arriba inicialmente estirando todo su cuerpo sobre la manta y dejando el peso de su cuerpo abandonado en el suelo. Respire profundo inhalando por la nariz y sacando el aire por la boca, cinco veces.
2. Ahora levante su cabeza, su dorso y siéntese dejando las piernas en posición de mariposa flexionadas.
3. Tome un poco de aceite y frótelo en sus manos, calentándolo. Lleve sus manos al pie y deslice de arriba hacia abajo, abrazándolo el pie. Haga este procedimiento durante 2 minutos.

4. Ubique su dedo pulgar hacia abajo pasando por la curva interna y llegando al talón, en esta zona de forma descendente con los dedos de la mano y presionando de forma circular con el pulgar deslice masajeando. Deténgase haciendo presión mas fuerte en los puntos donde siente molestia o dolor. Esta zona representa la columna vertebral como lo muestra la imagen:



5. Limpie sus manos con uno de los pañitos húmedos y sacúdalas.

6. Tome el lápiz sin punta y deje abajo el lado donde esta la goma, con esta vamos a masajear de forma lineal y circular los diferentes puntos del pie en relación a los órganos, como lo muestra la imagen:

No olvide presionar y detenerse en los puntos donde siente molestia o dolor, esto permitirá un mayor reposo y llamado al alivio de estas zonas afectadas por causas de emociones concentradas en el cuerpo.



7. Retome el pie contrario y realice este mismo ejercicio, siguiendo cada paso mencionado

8. Para finalizar estire las piernas, sentándose de forma derecha estirando la columna vertebral hacia arriba y colocando las manos de soporte atrás estirando los brazos. Mirando hacia al frente a sus pies empiece suavemente a estirar la punta de sus pies al tiempo y luego empujando hacia atrás, durante dos minutos sacudiendo en forma de abanico hasta que vibren sus piernas.

Respire profundo, cubra sus pies con las medias y levántese suavemente apoyando su cadera, arrodillándose y colocándose de pie. Recoja los elementos usados y procure realizar este ejercicio dos a tres veces a la semana.

