

Actividad: La estatua

Utiliza la creación de dos posturas distintas (estatuas) para conectar con el estado actual y con el estado deseado.

Pasos para llevar a cabo la actividad:

1. Buscar un sitio en la sala y ubicarse en una trayectoria: Le pides a la persona, o al grupo, que se levante y busque un sitio en la sala ubicándose en una dirección en la que trabajará.

2. Reflexionar al respecto de los principales sentimientos en el estado actual (EA): Una vez allí, invitamos a cerrar los ojos y reflexionar respecto de los sentimientos que experimentamos en relación con la situación que nos encontramos en el EA respecto del objetivo.

En este momento ¿Qué sentimientos destacarías respecto de la situación que me has comentado?

3. Conectar con los niveles neurológicos en el estado actual (EA): Nos damos un tiempo para conectar con ello, invitando a una reflexión (interna o externa), conectando los distintos niveles neurológicos: cómo se siente, qué imágenes le vienen a la mente, colores, olores, etc.

Podemos preguntar por los detalles por los que no están contentos, cómo es ese sitio, dónde están, qué color tiene, si sienten algo, qué forma tiene, dónde está en su cuerpo, etc. Describe el EA con todos los detalles sensoriales, es decir: vista, oído, tacto, gusto y olfato.

Cuando piensas en esta situación...

- ✓ ¿qué imágenes te vienen a la mente?
- ✓ ¿Qué escuchas? ¿Qué ideas te vienen a la mente?
- ✓ Si tuviese que decir que esta situación tiene un color ¿Qué color me dirías que tiene?
- ✓ Si oliese a algo... ¿Qué olor me dirías que tiene?

Preguntas dirigidas a tomar consciencia de cómo se siente corporalmente

¿ Si te pidiese que me digas como te afecta físicamente esta situación...

- ✓ ¿Cómo te sientes físicamente?
- ✓ ¿Notas tensión en alguna parte de tu cuerpo?
- ✓ ¿Cómo estás a nivel de energía?
- ✓ ¿Te has fijado en cómo respiras?
- ✓ ¿Ves en qué posición tienes el cuerpo, manos, piernas? ¿Qué te dice eso?

4. Representar corporalmente las sensaciones: Pedimos que intenten representar corporalmente todo esto.

Si se sienten aprisionados, por ejemplo, que traten de representarlo. Les das tiempo para que lo puedan hacer y le pides que exageren esa postura, que lo hagan con todo el cuerpo, piernas, brazos, cabeza, torso...

5. Mantener esa sensación: Una vez ha conectado con el estado en el cual se encuentran, les pides que se mantengan así un momento y lo sientan.

Dejando que el cuerpo exprese lo que sentimos podemos llegar a una visión más clara de qué está sucediendo.

6. Salir de la postura y moverse hacia el estado deseado (ED): A partir de aquí, les pedimos que lentamente salgan de esa postura y caminen dos o tres pasos en la dirección escogida inicialmente.

7. Repetir el proceso para el estado deseado (ED): Pides que hagan lo mismo para el estado deseado, que corporalmente intenten representarlo ayudándoles con preguntas a clarificar lo que sienten. Animas a exagerar la postura y a describirla con todos los recursos sensoriales, cómo se siente, qué color tiene, si tiene olor, etc.

Vamos a imaginar que has sido capaz de superar esa situación...

Principales sentimientos asociados al ED.

En este momento ¿Qué emociones crees que sentirías una vez alcanzado tu objetivo?

Conectar los distintos niveles neurológicos.

Cuando imaginas que has conseguido tu objetivo...

- ✓ ¿qué imágenes te vienen a la mente?
- ✓ ¿Qué escuchas? ¿Qué ideas te vienen a la mente?
- ✓ Si tuviese que decir que el éxito tiene un color ¿Qué color me dirías que tiene?
- ✓ Si oliese a algo... ¿Qué olor me dirías que tiene?

Preguntas toma de consciencia corporal.

Si te pidiese que me digas como te sientes físicamente al imaginar que as alcanzado tu objetivo...

- ✓ ¿Cómo te sientes físicamente?
- ✓ ¿Cómo estás a nivel de energía?
- ✓ ¿Te has fijado en cómo respiras?
- ✓ ¿Ves en qué posición tienes el cuerpo, manos, piernas? ¿Qué te dice eso?

Representar corporalmente las sensaciones.

Una vez ha conectado con el estado en el cual se encuentran, les pides que se mantengan así un momento y lo sientan.

Mantener esa sensación y sentirla.

8. Interiorizar la sensación global asociada al estado deseado (ED): Para finalizar pides que se queden con la sensación global del estado deseado y que traten de memorizar las sensaciones.

Si conseguimos que el grupo memorice la sensación corporal del estado deseado, conseguiremos que, de una forma somática, tengan muy presente cuál es ese estado que quieren alcanzar.

Preguntas de reflexión tras la actividad

Tras la actividad, nos sentamos todos y compartimos las sensaciones.

Preguntas EA

- ✓ ¿Cómo ha sido la experiencia en el EA?
- ✓ Que sentimientos destacamos, a nivel sensorial que imágenes, sonidos, olores nos venían a la mente?
- ✓ ¿Qué sensaciones físicas asociábamos al EA?
- ✓ ¿Cómo hemos representado corporalmente el EA?
- ✓ ¿Si se pareciese a un animal o aun aparato, o un objeto? ¿A qué creéis que se parecería?
- ✓ ¿Cómo podríamos hacer para... (jugar con la metáfora para encaminar acciones?)

Preguntas ED

- ✓ ¿Cómo ha sido la experiencia en el ED?
- ✓ Que sentimientos destacamos, a nivel sensorial que imágenes, sonidos, olores nos venían a la mente?
- ✓ ¿Qué sensaciones físicas asociábamos al ED?
- ✓ ¿Cómo hemos representado corporalmente el ED?
- ✓ En general y a nivel de aumentar la consciencia, ¿Qué nos ha aportado esta actividad? ¿Para qué pensáis que nos sirve?