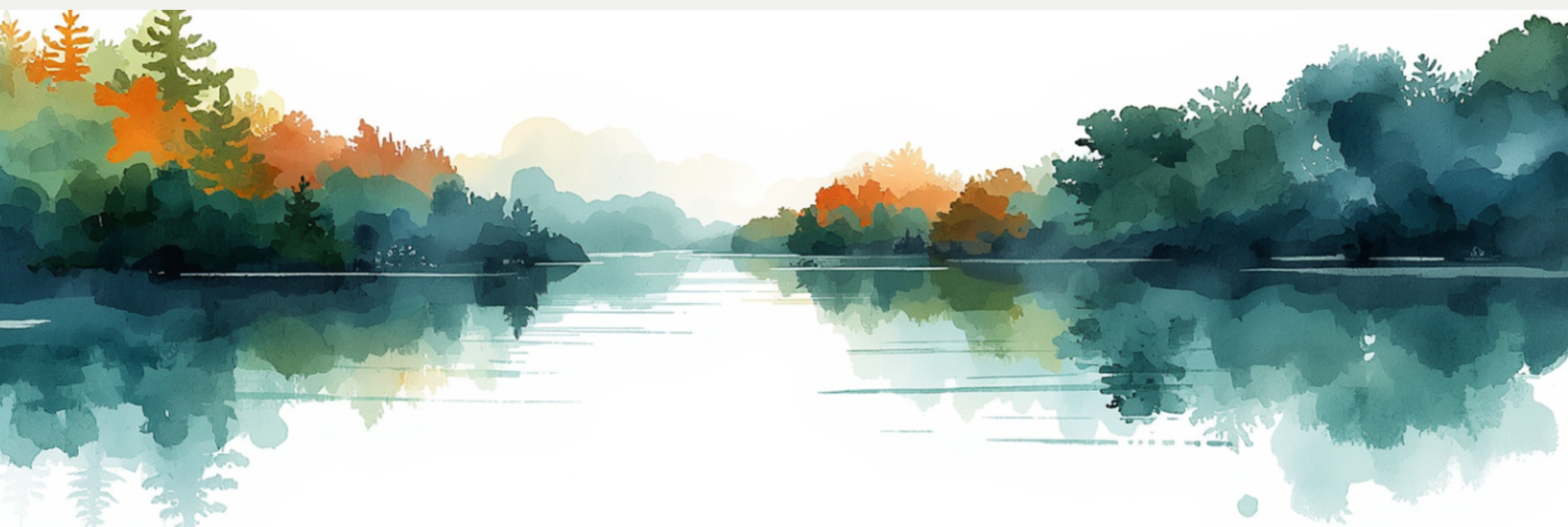




**MARTA PRIETO**  
FISIOTERAPEUTA

# VUELVE A TU CUERPO



Reto de 7 días para reconectar contigo  
Cuaderno de sensaciones



**Marta Prieto Mendoza**  
Fisioterapeuta  
[MartaPrietoFisio.com](http://MartaPrietoFisio.com)

# Antes de empezar



Aunque tengas disponibles todos los audios, no los hagas todos seguidos.

Vamos a hacer uno cada día, integrarlo en tu cuerpo y escribir tus sensaciones.

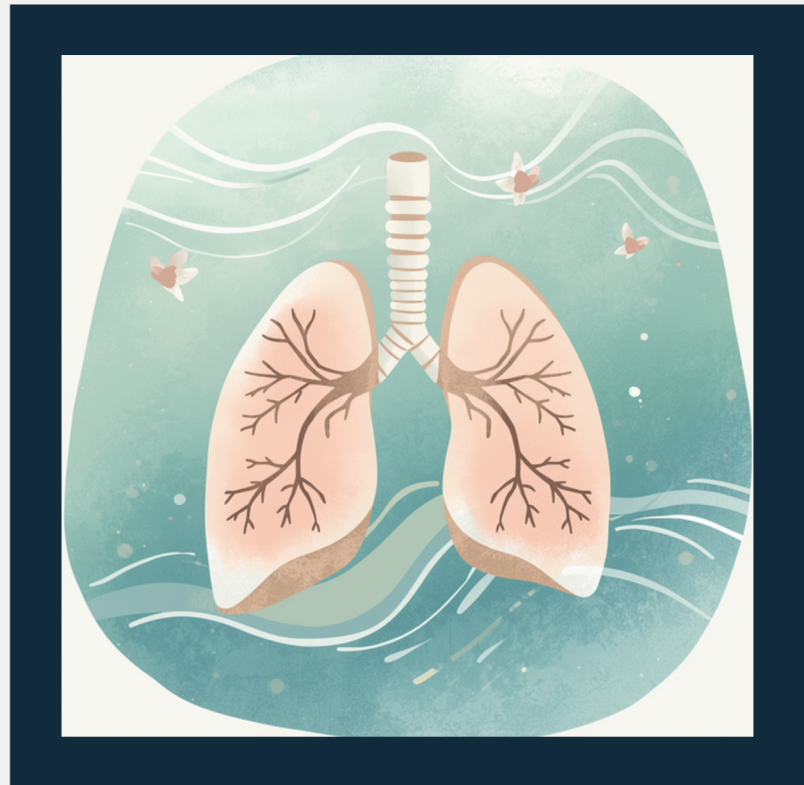
# Cómo usar este cuaderno



- 1.- Escucha el audio del día en un momento que tengas tranquilidad y sin interrupciones. Móvil modo avión y distractores fuera.
- 2.- Observa tus sensaciones sin juicios, Nada está bien o mal. Es tu experiencia personal.
- 3.- Responde cada día a las preguntas. Hay preguntas más abiertas y un espacio de reflexión propia para que escribas lo que quieras. Es una reflexión personal, nadie lo va a leer, no es un examen.

# Día 1: Respirar

Respira..... que a veces se te olvida



Al inicio del ejercicio, ¿Dónde sientes que tu respiración natural es más amplia? (costal, esternón, abdomen)

---

---

---

Al dirigir la respiración a las diferentes zonas, ¿qué respiración te costó más, apareció algún dolor o molestia, alguna zona más rígida?

---

---

---

Sensación del día con esta propuesta (escribe tus sensaciones con el ejercicio)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Día 2: Sentir

Hoy vamos a sentir nuestro cuerpo acompañado de nuestra respiración



Escribe ahora si has hecho el ejercicio acostado/a o sentado/a para volver a repetirlo más adelante y comparar.

Escribe luego si ha habido alguna zona donde notaste dolor o incomodidad, y cómo describirías esa sensación.

Si hay alguna zona del cuerpo que no notabas o te costó conectar con ella. Y por último, una palabra. Una que describa la experiencia con este ejercicio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Día 3 - Crea Espacio

Hay veces que la fuerza de la gravedad nos aplasta y nos comprime.



¿Te ha costado más hacer este ejercicio sentado/a o de pie?

---

---

¿Algún dolor o molestia? ¿Dónde?

---

Cuenta cómo te has sentido, si has conseguido conectar con tu abdomen profundo, si has sentido cómo tu cuerpo se alargaba sutilmente.

---

---

---

¿Crees que este ejercicio puede ser interesante para hacer en pausas en tu jornada laboral?

---

---

---

---

---

---

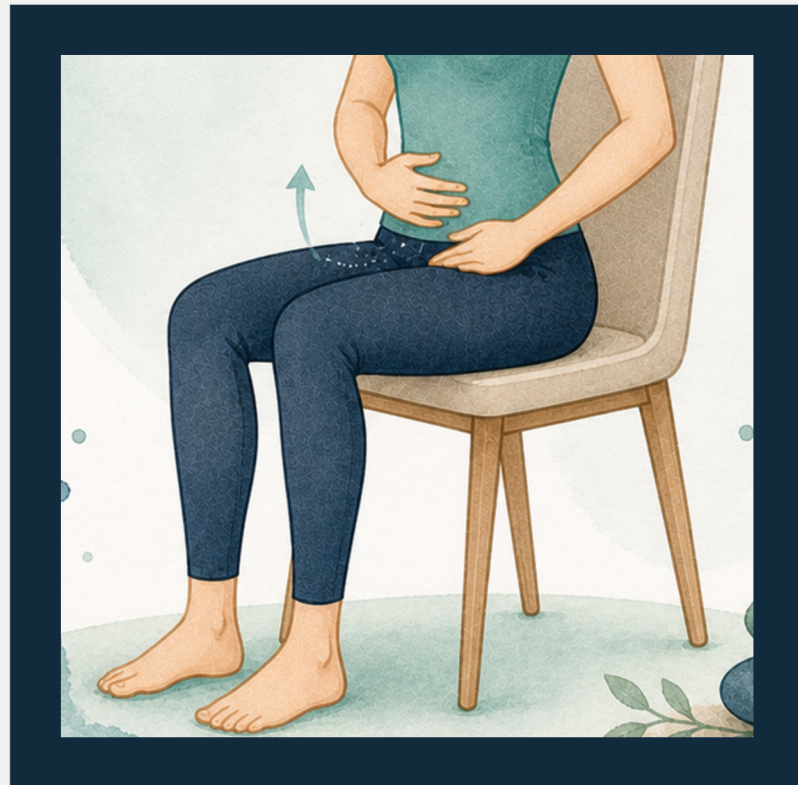
---

---

---

# Día 4 - Suelo pélvico

El suelo pélvico cierra un cilindro que gestiona de manera perfecta la gestión de presiones de nuestro abdomen....cuando está sano



¿Has sentido el movimiento de tu suelo pélvico acompañando tu respiración?

---

---

¿Te cuesta más contraer tu suelo pélvico o relajarlo?

---

---

¿Has conseguido sostener la contracción los 6 segundos que proponemos o se te “iba” la fuerza?

---

---

Haz tu propia reflexión personal sobre el ejercicio de hoy.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Día 5 - Soltar carga

Todo el peso sobre mis hombros, cargando una mochila que no es mía.  
Parece que llevo un saco de piedras sobre mi espalda.  
¿Te suena?



Hoy no voy a dirigir tu autoobservación. Has movido las escápulas y has sentido qué relación tienen con otras partes de tu cuerpo. Costillas, esternón, hombros, cervicales, cabeza, incluso la mandíbula.

Relata con tus palabras qué ha pasado en tu cuerpo. No lo pienses demasiado, vamos a las sensaciones corporales, no queremos que la mente interprete nada, solamente tus sensaciones.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Día 6 - Movimiento

Cada vértebra por separado tiene un pequeño movimiento. El conjunto de todos estos pequeños movimientos coordinados hace de nuestra columna una estructura móvil maravillosa.



¿Has sentido que alguna parte de tu columna no se mueve? ¿Cual?

---

---

¿Ha aparecido algún dolor en algún momento del movimiento? ¿Al hacer la flexión hacia adelante o al regresar a la posición erguida?

---

---

---

¿Has ganado algo de movilidad en la última repetición?

---

---

¿Has sentido mareo en algún momento?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Día 7- Sostener

Todo el peso sobre mis hombros, cargando una mochila que no es mía.  
Parece que llevo un saco de piedras sobre mi espalda.  
¿Te suena?



¿Has sentido que alguna parte de tu columna no se mueve? ¿Cual?

¿Ha aparecido algún dolor en algún momento del movimiento? ¿Al hacer la flexión hacia adelante o al regresar a la posición erguida?

¿Has ganado algo de movilidad en la última repetición?

¿Has sentido mareo en algún momento?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Reflexión Final

Tras esta semana, escribe lo que quieras, lo que sientas, qué reflexión te llevas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ¿Y ahora qué?

Si quieres seguir trabajando conmigo, hay varias opciones. Puedes inscribirte en mi membresía de clases de pilates **“Tu Momento Pilates”**.

Si prefieres algo más personalizado, escíbeme por **WhatsApp** tu problema y te cuento qué opciones tanto presenciales como on line podemos tener.



<https://martaprietofisio.com/tumomentopilates>

Tu Momento Pilates



WhatsApp



633 928 703



**MARTA PRIETO**  
FISIOTERAPEUTA

Marta Prieto Mendoza  
Fisioterapeuta

[www.MartaPrietoFisio.com](http://www.MartaPrietoFisio.com)



**633 928 703**