

El amor & la tenura

**20 minutos de ejercicios
guiados, para adultos
mayores, cuidadores,
padres, niños, y todos los
que necesiten una pausa.**

Para la versión de audio

Marque: 646-880-9127

**Hoy nos enfocamos
en la ternura y cómo
podemos ser mas
tiernos con nosotros
mismos. ¡Cuando
estamos solos se
requiere un poco de
creatividad!**

Vamos a hacer un ejercicio de calentamiento donde “escribimos” con nuestros cuerpos. En cualquier posición que sea cómoda, deletrea tu nombre con:

Tus dedos.

Cada codo.

La punta de tu nariz.

Tu esternón.

Tu cola.

Tus dedos del pie.

Imagina que cada parte de tu cuerpo es un pincel y que estas pintando por todo el aire que te rodea.

Coloca una mano en tu cuerpo.

Imagina que tu caricia es tan dulce como el de un amante.

Ahora, aguanta tu propia mano. Aguantala como si alguien estuviera aguantandola. Siente el peso de tu propia mano. Traza tu mandibula. Sigue descubriendo ambos papeles, el tocante y el tocado.

Le agradecemos a Faye Driscoll por este ejercicio.

Okay. ¡Queremos hablar con ustedes sobre el coqueteo!

¡Coquetear es una forma de decirle al mundo que ESTAMOS VIVOS! Es una forma romántica de VIVIR y de SENTIR todo lo que nos rodea. Nos lleva más allá de las interacciones con otras personas.

(No sabemos si ustedes sienten lo mismo, pero nosotras definitivamente podemos utilizar ese tipo de energía ahora mismo)

Te queremos preguntar:

Cuándo fue la última vez que coqueteaste con alguien?

¿Cual fue la temporada?

¿Que lo provocó?

¿Cómo se sintió tu cuerpo?

¿Puedes dejar que esa ola de electricidad corra por tu cuerpo, desde los pies hasta tu cabeza?

**¡Para mantener el
movimiento de esa ola
de electricidad en el
cuerpo,
vamos a sacudir el cuerpo,
desde los pies
hasta
la cabeza
y crear
un sonido
sorprendente!**

Ahora vamos a canalizar esa energía juguetona.

SÍ, VAMOS A COQUETEAR.

¿PERO CON QUE, TE PREGUNTAS?

¡CON ALGO EN EL ESPACIO QUE TE RODEA!

Busca un objeto por la cual tengas afecto, no importa cuan mínimo sea (¿una lámpara? ¿una alfombra?) ¡ y vas a coquetear con el!

Ok, ¿has encontrado un objeto?

Ahora, que empiece el coqueteo...

¿Puedes darle un guiñito?

¿Te puedes sorprender por lo bello que es?

¿Puedes jadear de asombro?

Ok, ya que has atraído a tu objeto, ¿que le vas a decir?

P. ej.

«Oye, peine, me das escalofríos todas las mañanas.»

«Oye mesa, ¿sabes que puedo imaginarnos envejeciendo juntos?»

¿Puedes profesarle tu amor a otra cosa en tu habitación?

¡Inténtalo!

¿Un momento, y por qué estamos haciendo esto?

¡Estamos coqueteando de esta forma absurda porque el coqueteo nos permite celebrar nuestros seres mas juguetones y llenos de VIDA! Le estamos diciendo a todo lo que nos rodea, «YO TE VEO, y te voy a dar un poco de alegría.»

Es un poder que todos tenemos dentro de nosotros.

Una meditación:

¿ Quienes son los amores de tu vida?

¿ Quien te hace sentir amado?

Pueden ser personas o animales que has querido por mucho tiempo, o más recientemente. Esto puede incluir a aquellos que ya no están con nosotros pero a los cuales siempre llevamos en nuestras almas.

Deja que estos seres floten

¿Puedes invitar a tus seres queridos a unirse que contigo, y a llenar el espacio que te rodea, y el espacio dentro de ti?

Hoy queremos celebrar el amor que sientes en tu vida, y recordarte de la capacidad expansiva que tienes.

**Vamos a respirar
profundamente varias
veces, y nos vamos a quedar
con todo lo que estamos
sintiendo ahora mismo**

Nos gusta ese último ejercicio porque al pensar en alguien en específico, nos hace sentir algo genuino.

Lo que nos ayuda a invocar el amor es pensar en como existe en nuestras vidas EN GRAN DETALLE.

Nuestro último ejercicio les invita a imaginar las actividades COTIDIANAS donde se encuentra el amor genuino.

!Ahora vamos a decir en voz alta una lista de lo que es el amor, ahora mismo, sin pensarlo! Nos lo estamos inventando mientras lo decimos.

Cada ejemplo debería empezar con la frase “EL AMOR ES____.”

Por ejemplo:

«El amor es montar bicicleta en un día soleado.»

«El amor es el olor de la tierra después de una tormenta de lluvia.»

«El amor es caminar lentamente.»

«El amor es mirar a mi cuerpo sin crítica.»

**La lista debería ser específica
y única para ti.**

**¡Pon una alarma para 1
minuto y empieza!**

«EL AMOR ES ____.»

«EL AMOR ES ____.»

«EL AMOR ES ____.»

«EL AMOR ES ____.»

¡Tilín!

Para terminar, pon una canción que te guste (o escucha nuestra canción llamando al 646-880-9127).

Mientras suene la música, te invitamos a estirar y mover en cualquier manera que se sienta mejor para ti hoy.

Deja que la música y tu movimiento te haga sentir sensual, vivo, y amado.

**Gracias por bailar,
coquetear, y por compartir
todo ese amor con
nosotras hoy.**

Nos encantaría oír de ustedes, nuestros escuchantes, sus listas de lo que es el amor.

Llámenos al 646-880-9127 y oprima 0 para dejarnos un mensaje de voz. Oprima el 1 para escuchar este episodio en inglés, o oprima el 2 para escucharlo en español.

Mándenos sus comentarios y lo que desean de este programa a silverliningradio@gmail.com

Silver Lining Radio es creado por Caitlin Ryan O'Connell y Rachel Kauder Nalebuff, con la ayuda de Camila Cano-Flavia y Nicole Villamil. Este es presentado a ustedes por el teatro The Bushwick Starr a partir de una subvención de SU CASA, del Departamento de Asuntos Culturales de la Ciudad de Nueva York y del Consejo Municipal de la Ciudad de Nueva York. Música en nuestro programa de audio por Coleman Zurkowski.