

MÓDULO 1

LOS PIES



Bienvenido al Modulo 1. BFS de Los Pies y Body Awareness

¿Estás listo para recuperar, recibir y reconocer el awareness de tu cuerpo y de tus pies? Tu cuerpo es único, es un vehículo que tiene múltiples capacidades. Esto es una guía para abrirte a reconocer y recibir el potencial de tu cuerpo, la aventura de descubrir lo que está disponible para ti está en tus manos. Este es el comienzo a una apertura a más consciencia y awareness con tu cuerpo ¿comenzamos?

Los pies constituyen 52 de los 206 huesos que completan el cuerpo humano, así es que no son algo como para no darles importancia.

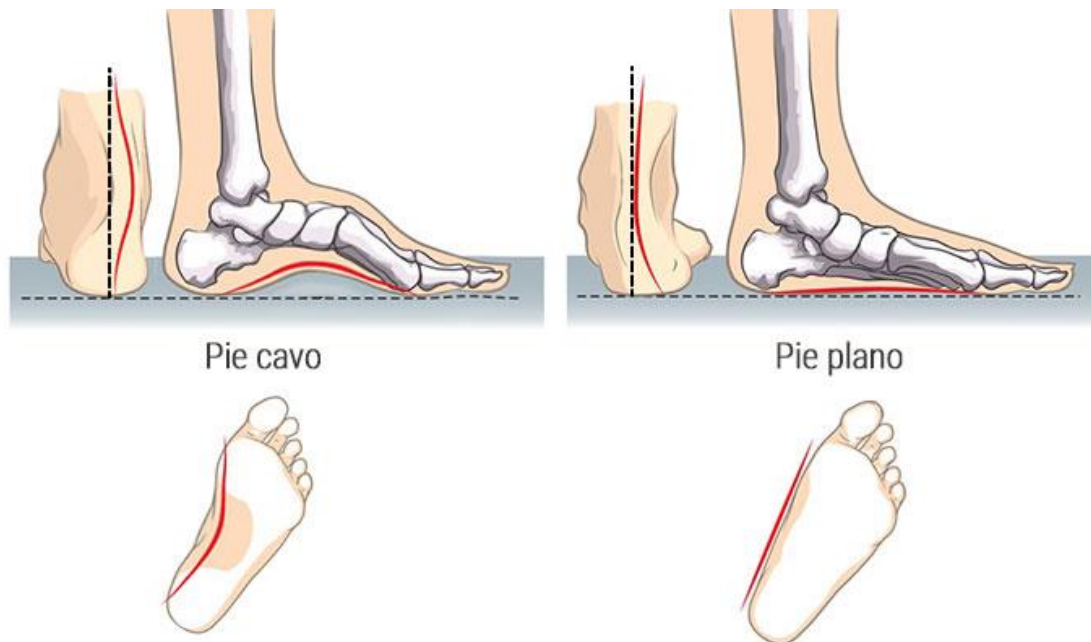
Según el arco de tus pies existen varios tipos: **pie cavo**, **pie normal** y **pie plano**. Ahora vas a descubrir tu tipo de pie y las posibilidades que te ofrece.



Para determinar qué tipo de pie o pisada tienes, te invito a realizar el siguiente test que te llevará solo unos minutos para que descubras qué tipo de pie tienes. Solo tienes que hacer una cosa muy sencilla y hasta divertida: pinta las plantas de tus pies con pintura de dedos o simplemente mójalos con agua y [pisa descalzo](#) sobre un papel. Observa el dibujo que has dejado. ¿Se corresponde con alguno de los siguientes tipos de pies que te paso a detallar?



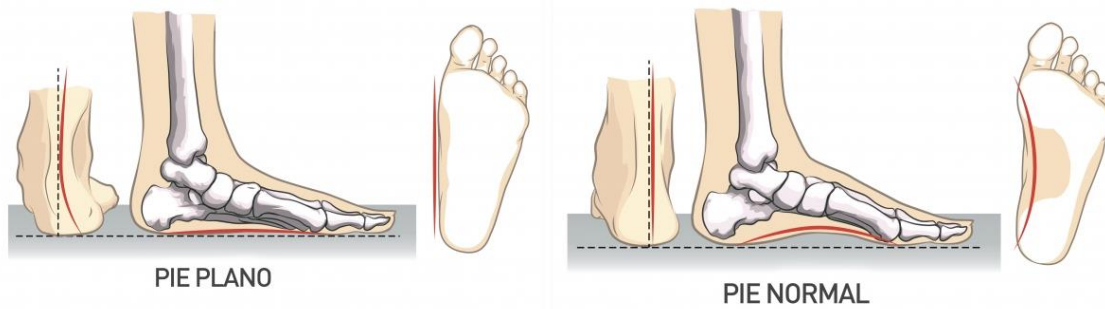
– Pie cavo



En la marca se refleja solo el talón y la parte delantera del pie. Este tipo de pisada implica mucha curvatura lumbar y cervical y [un paladar ojival](#). Es una pisada poco común, con elevado arco plantar y se corresponde con la supinación. La supinación consiste en la tendencia de los pies de apoyarse en el exterior de los mismos, lo que puedes observar fácilmente viendo dónde desgasta la zapatilla. Si es la zona externa y delantera de la zapatilla, es supinador.

Si eres supinador y con pies cavos, tus rodillas normalmente van a estar arqueadas hacia fuera lo que se denomina también varo de rodillas y es conveniente equilibrar todas estas áreas del cuerpo para prevenir futuras lesiones, sobre todo, si haces mucho deporte

– Pie plano



En la marca puedes observar toda o la mayor parte de la planta marcada. Este tipo de pisada se corresponde con una pronación severa, es decir, el arco cae hacia adentro. La pronación consiste en el derrumbamiento del pie hacia el interior, teniendo los tobillos una ligera tendencia hacia dentro. El pie plano se asocia con menor curvatura lumbar y cervical y [el paladar más hundido](#).

– Pie normal

Es el tipo de pies más común (pronador normal o neutro), observa la huella que deja alrededor de la mitad de la planta. La pisada es recta y no tiende a ir hacia el interior ni hacia el exterior.

Te recomiendo comenzar [a cuidar tus pies](#). ¿Qué tal si desde tus pies puedes comenzar a mejorar todo tu cuerpo? Te aconsejo que, en especial para los niños, les prestes atención y evitarás muchos problemas en su futuro.

A continuación alguno de los ejercicios específicos de BFS y body awareness que vemos en la certificación.

Material necesario:

Palo de madera (u otro material) de 40cm de largo y 2,5 de diámetro, churro de piscina o pelotas de distinta dureza.



Ejercicios Body Awareness con BFS para los pies:

Awareness funcional motriz de los dedos de los pies, tobillos, rodillas, las rótulas (con las rodillas flexionadas).

El 90% de los líquidos de las piernas van al abdomen y a la boca recomendable hacer este ejercicio de pie. Tumbado puede haber riesgo de vómito.

Awareness sensorial tocamos de lo más superficial a lo más profundo (sensitivo, piel, músculo-tendinoso, huesos...). Con los ojos abiertos y con los ojos cerrados con los ojos de los dedos.



Repetimos 3 veces:

Primero es un reconocimiento, reconozco las limitaciones y las observo con simplicidad.

La segunda vez es una observación de las limitaciones y la tercera vez disfruto de ellas, es una elección personal traspasarlas o no. No superar el límite que no es gustoso, hay veces que los dolores son gustosos y puedo ir más allá. ¿Qué sabes de lo que te va bien, de lo que funciona para ti?

LIMPIEZA Y TOMA DE CONCIENCIA DE LOS PIES



Los pies son nuestro contacto con el exterior. Son los que nos dan el soporte del peso de todo el cuerpo y, por desgracia, muchas veces no los escuchamos. Les ponemos calzado apretado, les llevamos a hacer actividades que el cuerpo no nos pide, exceso de horas de pies o sentados...

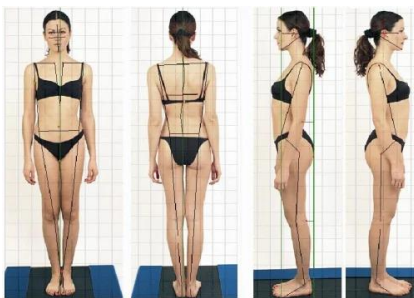
En ellos tenemos reflejados puntos de todo el cuerpo. A través de ellos podemos generar endorfinas, liberar tensiones, alinear nuestra postura, recibir un masaje, cosquillas...

Os invito a hacer este ejercicio. A los que ya lo conocéis, porque sabéis los efectos maravillosos que tiene sobre todo el cuerpo. Y a los que no, para que recibáis una sensación nueva y placentera de vuestros pies, ¿y sí pueden ser la entrada a nuevas experiencias placenteras?

Lo primero, tómate tu tiempo en escuchar tu cuerpo de pie.

Cierra los ojos: observa si apoyas el peso del cuerpo por igual en los dos lados, si apoyas más en el lado externo que en el interno, delante o atrás... Y ve haciendo un dibujo de tu propio cuerpo de los pies a la cabeza, visualiza tus rodillas, caderas, tu columna, hombros, cabeza, si hay tensiones, si tienes igual apertura de rodillas, caderas u hombros de un lado que de otro...

Ahora elige un lado, el lado con el que te sientas más cómodo, el que no te duele nada o menos, el que veas que está mejor.



Coloca el palo longitudinalmente al pie elegido y dejando poco peso date un masaje sobre toda la planta del pie. Observa las sensaciones que te manda el cuerpo.



Ahora coloca el palo debajo de los dedos, justo a nivel de los espacios interóseos. Ahí dejamos el peso del cuerpo (el que tú creas que te resulta adecuado) entre el primer y segundo dedo (primer espacio interóseo). Vamos a hacer círculos sobre ese punto como si bailáramos encima de él, sin mover el palo vamos relajando esa zona. Tómate tu tiempo.



Continuamos con los restantes espacios interóseos (2º, 3º y 4º).

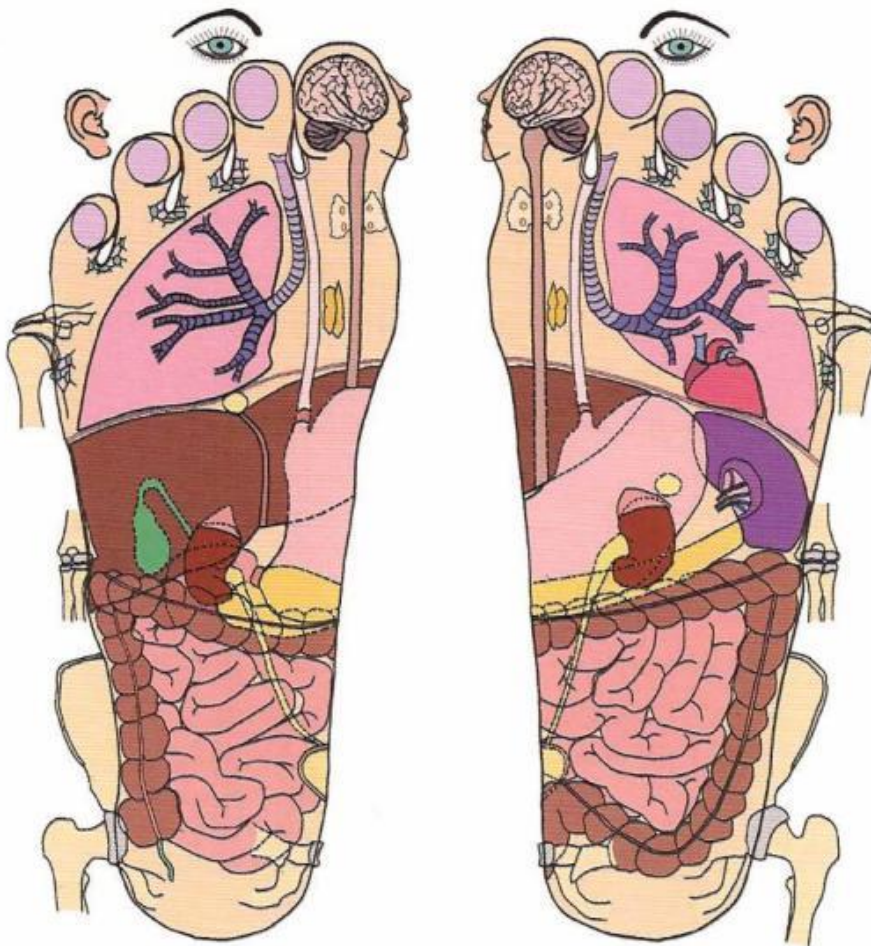
Al finalizar toda esta línea dejamos el peso del cuerpo sobre el pie donde no tenemos colocado el palo y volvemos a dar un suave masaje sobre toda la planta del pie.



Colocamos ahora el palo un poquito más abajo y trabajamos aquí un punto, el más externo (punto reflejo de la zona del hombro), relajamos ese punto. Y luego nos vamos en la misma línea al punto más interno y lo relajamos con el peso del cuerpo. Al finalizar dejamos el peso del cuerpo sobre el pie donde no está el palo y suave masaje. Nota las sensaciones que te manda el cuerpo de las zonas que hemos trabajado.

Continuamos colocando ahora el palo más abajo, a la altura del 5º metatarsiano. Aquí buscamos el punto más externo y el más interno y aflojamos. Al finalizar cogemos aire y llevamos los dedos hacia el cielo y al soltar apoyamos bien los dedos en la tierra. Repetimos 8-10 respiraciones. Notamos como ha cambiado esa zona del pie. Es la zona refleja del diafragma, en el pie derecho la zona externa corresponde al hígado, en el pie izquierdo a bazo-páncreas.

Tenéis a continuación el dibujo de las zonas reflejas del pie para haceros una idea.



Colocamos ahora el palo más abajo, justo encima del talón. Trabajamos aquí otros dos puntos, uno el más externo (cadera) y otro el más interno (vejiga).



Y para finalizar con este pie buscamos un punto en el centro del talón, un punto más sensible y dejamos el peso ahí (donde se suelen hacer los espolones calcáneos).

¿Cuántos puntos de vista tienes de que los demás pueden gozar y disfrutar y tú no?
¿Cuánta energía de dificultad está acumulada en esta área de tu pie?

¿Y sí utilizas la respiración para soltar y dejar ir ya todo esto? ¿Y sí ya es el momento para ir más ligera con tu cuerpo?

Utiliza la respiración para relajar y el peso del cuerpo que consideres el adecuado para ti para ir liberando todo esto con facilidad.

Cuando termines vuelve a hacer una escucha y reconoce tu body awareness.

¿Hay diferencias entre un lado y el otro?

Haz un dibujo imaginando tu cuerpo, recibe las sensaciones que te manda el cuerpo.
¿Hay diferencias de apoyo sobre el suelo, ha cambiado la apertura de tus pies, percibes ligereza o pesadez, hay cambios en la temperatura...?

¿Qué tal? ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Qué dicen tus pies?

Ahora vamos con el otro lado y repetimos este ejercicio de body awareness con BFS. Termina haciendo una escucha global del cuerpo cómo hiciste al empezar y observa los cambios que has realizado con este sencillo ejercicio.

MÓDULO 2

LA PELVIS

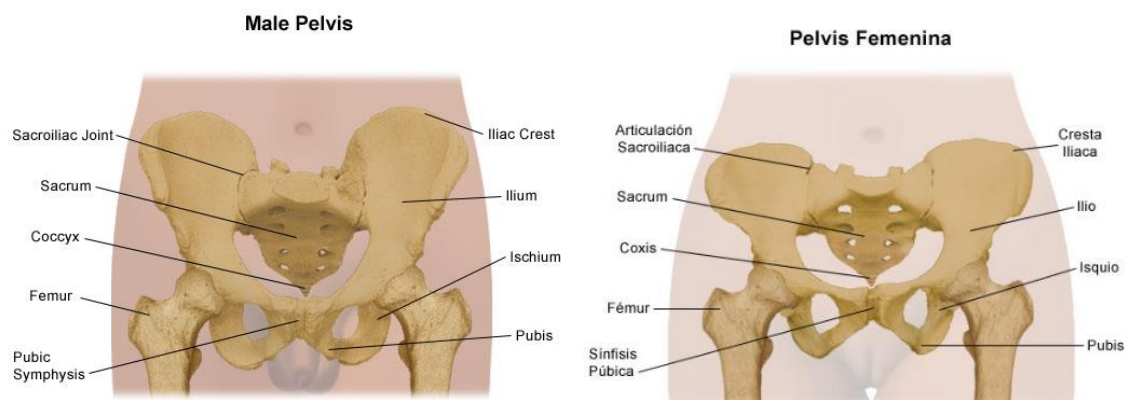


BFS DE LA PELVIS Y DEL SISTEMA LINFÁTICO Y DE ELIMINACIÓN - BODY AWARENESS

Bienvenido al módulo 2; a esta parte más íntima, fuerte y a la vez vulnerable de tu cuerpo. ¿Comprometido con tus cambios y mejoras?

Esta área del cuerpo tiene una función de digerir, asimilar y eliminar. Los músculos psoas y piriforme acumulan muchas toxinas. Es muy sensible al tipo de alimentación y nos da información de lo que funciona y no funciona en tu cuerpo.

Vamos a reconocer el territorio tocamos las referencias anatómicas el trocánter mayor y a una longitud de la mano está la cresta iliaca, de la cresta iliaca a una longitud de tu mano está el plexo solar, del trocánter mayor a una longitud de la mano está la sínfisis del pubis, del trocánter mayor a una longitud de la mano está el ángulo inferior del sacro. Aquí tienes un diagrama de la **estructura ósea de la pelvis**:



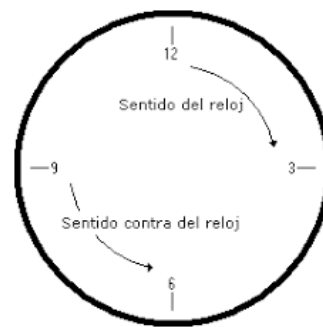
Primero toca el territorio como si fueras un niño (es la primera vez que tocas tu cuerpo, con curiosidad...).

La segunda vez puedes ir con más técnica.

Y la tercera vez eres un artista y tocas como si fueras Leonardo da Vinci.

Y reconoce que está zona tiene los límites con las piernas por abajo y con el área respiratoria por arriba.

MASAJE DE DESINTOXICACIÓN Y MEJORA DEL SISTEMA DE ELIMINACIÓN:



El intestino sigue la dirección de las agujas del reloj.

Comienza con un ligero masaje de esta área en ese sentido.

Continuamos con la fosa iliaca izquierda. En esta área es donde se acumulan todas las toxinas del organismo, especialmente los metales pesados. Para eliminar y desintoxicar el organismo vamos a realizar un masaje profundo en esta zona. Sí no limpiamos bien esta zona en el futuro se convierten en alergias y otros problemas.

Esos metales pesados y toxinas se impregnan y pasan a otros tejidos y se pueden cronificar, y crean perdida de la permeabilidad intestinal.

Profundizamos en la fosa iliaca izquierda hacemos un masaje con movimientos circulares. Hay que abrir la vía de salida del intestino grueso, que se encuentra en el abdomen en el lado izquierdo, al lado de la zona inguinal.



Realiza presiones circulares locales.

Luego hacemos lo mismo dos centímetros más arriba y otro punto, otros dos centímetros más arriba.

Continuamos con el mismo procedimiento en la fosa iliaca derecha. Y también dos centímetros más arriba y otro punto otros dos centímetros por encima de este.

Subimos hacia la vesícula biliar y allí hacemos un masaje profundo, pinzando la piel y jugamos con la respiración (al inspirar traccionamos y al espirar mantenemos la tensión). Libera cualquier adherencia, cicatriz, zona que tu cuerpo desee soltar en este momento. En esas zonas utiliza el pinzado rodado y la respiración para ir más allá.



Masaje global abdominal al terminar el masaje local de todos estos puntos y masaje y fricción de la zona lumbar.

Terminamos con un ejercicio respiratorio de body awareness de esta zona:

Coloca las manos sobre el vientre y presiona con ellas a la vez que pegas la zona lumbar a la pared. Este movimiento te sirve para regular el tránsito intestinal. Después coloca una mano en el vientre y otra en la zona lumbar y repite. ¿Dónde es más fácil respirar? ¿Delante o detrás?



Coloca ahora las dos manos detrás en la espalda y fricciona el sacro. Y desde ahí hacia las costillas. ¿Con qué intensidad te lo pide tu cuerpo?



Termina tomando consciencia de los dos módulos trabajados hasta ahora.

LIMPIEZA Y TOMA DE CONSCIENCIA DE CINTURA PELVICA Y CINTURA ESCAPULAR EJERCICIOS DE BODY AWARENESS

Nos tumbamos boca arriba y hacemos una escucha del apoyo de nuestra pelvis en la colchoneta. Escucha a tu cuerpo, dile hola sin ningún juicio, percibe si apoyan los dos glúteos por igual, si tu zona lumbar cae por igual en la colchoneta, hay apoyo de esta área, ¿está en el aire? Escucha tus órganos internos, tu respiración, el latido de tu corazón... Haz un dibujo imaginario de tu zona abdominal y pelviana. ¿Cómo lo percibes?

Luego escoge el lado que sientas mejor, el que no tengas dolor, el que te resulte más fácil, más accesible. Para este ejercicio vamos a necesitar una pelota de tenis. Las hay de distintas durezas, mira cuál es la que te va bien a ti. Pregúntale a tu cuerpo cuál desea en el día de hoy.



La vamos a ir colocando en distintos puntos y vamos a ir dándonos un masaje sobre esa zona.

Empezamos colocando la pelota en el ángulo inferior del sacro. Primero respiramos sobre la zona donde hemos colocado la pelota, y poco a poco vamos a mover las piernas a un lado y al otro. Cuando llevamos las piernas hacia el lado de la pelota intentamos aflojar un poco más para que la pelota vaya profundizando y relajando un poco más esa zona. ¿Y sí no huyes y estás presente con todo lo que hay en esta área de tu cuerpo? ¿Cuánto has desconectado de ella?



El tejido tiene memoria y vamos a limpiar todas las emociones y toxinas que están acumuladas en esta zona.

¿Cuánto hay ahí que lleva acumulado por años? ¿Qué deseas soltar hoy? ¿Cuántas células muertas y desechos celulares hay almacenado ahí deseando ser eliminados? ¿Hay exceso de agua en tus células? ¿Y sí invitas a ese exceso a salir hacia el intestino grueso? ¿Qué sabe tu cuerpo de equilibrar el fluido intracelular y extracelular? ¿Qué sabes de llevar el exceso de agua al sistema urinario y al sistema de eliminación del colon? ¿Y cuánto te gusta enlentecer a tu cuerpo con este exceso de agua? ¿Y sí tu cuerpo y tu organismo tienen mayor velocidad, agilidad y coordinación?

¿Cuánto potencial y awareness hay en esta zona de tu cuerpo? ¿qué nuevas vías de comunicación hay entre tu colon ascendente, descendente, recto y ano? ¿y si eres mucho más experto sobre la comida que antes?

Es un ejercicio que va muy bien hacerlo para evitar los dolores menstruales y ayudar a eliminar todas las toxinas y desechos celulares.

El siguiente punto es la base del sacro, colocamos la pelota unos 2cm por encima del otro punto. Llevamos la rodilla a flexión nos agarramos la rodilla y masajeamos bien ese punto.



Luego nos damos un masaje sobre toda la línea glútea desde el sacro hacia fuera. Buscamos la línea que nos vaya bien un cm por arriba o por abajo y limpiamos bien toda esa zona. ¿Qué sabes de desintoxicar tu cuerpo? ¿De liberar en profundidad? Después nos vamos a un punto que hay más sensible en el centro del glúteo. Liberamos bien ese punto.

Por último, colocamos la pelota en el trocánter mayor, abrimos la pierna hacia fuera y colocamos la otra pierna encima de este punto. Y nos quedamos ahí.

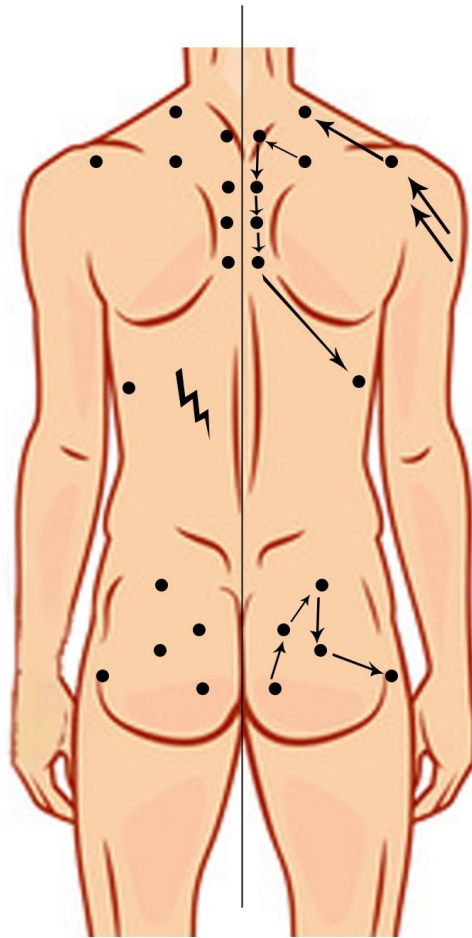


Sacamos la pelota de tenis y hacemos una escucha del lado que hemos masajeadado y comparamos con el otro.

¿Qué tal? ¿Cómo percibes el volumen, la temperatura, el apoyo, los colores, la respiración...? ¿Ha cambiado algo? ¿Hay más ligereza, menos pensamientos, más espacio de ti?

Y le regalamos la experiencia al otro lado del cuerpo.

Aquí tenéis un diagrama para seguir el orden de los puntos



Escuchamos ahora la parte más alta del cuerpo, nuestra zona dorsal, los hombros, la cintura escapular. Aquí tenemos nuestros órganos más importantes y vitales: los pulmones y el corazón, es una zona más emocional.

Elegimos uno de los dos lados el que se más fácil y no tengas dolor, y colocamos la pelota en los siguientes puntos, en este orden:

- En la articulación del hombro.



- En el trapecio superior.



- En el centro del borde superior de la escápula.



- Entre la columna y la escapula, y dos puntos por debajo (tres puntos en total)



- En la punta de la última costilla

Masajeamos bien en este orden y después nos tomamos tiempo para escuchar al cuerpo. Para reconocer el body awareness que hay ahí.

¿Qué tal? Di hola sin juicio ¿Cómo sientes el apoyo de una lado y el otro? ¿Cómo percibes el volumen, la respiración, la frecuencia cardíaca...? ¿Qué tal la parte de arriba y la de abajo?

¿Reconoces los cambios?

Y repetimos con el otro lado.