



SESIONES PARA JÓVENES

Ejercicios de *focousing* sobre la esperanza (el Adviento interior)

Fernando Arriero
f.arriero.fms@gmail.com

- Este texto es para el guía del grupo.
- Con música de fondo (tenue y sin apenas cambios tonales) o sin música.

Paso 1. Espacio tranquilo y postura adecuada.

Busca un lugar tranquilo donde te encuentres cómodo y libre de distracciones. Descálzate. Túmbate bocarriba,

sin cruzar las piernas. Los brazos han de estar en paralelo al cuerpo. Cierra los ojos y respira profundamente, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.



Paso 2. Conecta con el cuerpo

Comienza a dirigir tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies. Siente la conexión con el suelo y la estabilidad que te proporciona. Piensa en los pies como el símbolo de la esperanza, que te llevan hacia el futuro y te preparan para el camino del Adviento. Permítete sentir cualquier sensación en esa área.

Sube lentamente la atención hacia las piernas. Piensa en ellas como el símbolo de fe. ¿Cómo se sienten las piernas en este momento? ¿Están tensas o relajadas? Imagina que sostienen el peso de tus sueños e intenciones para esta temporada de Adviento.

Enfoca tu atención ahora en el abdomen. Visualiza esta área como un centro de coraje y renovación. Si sientes alguna tensión o incomodidad, acéptala y pregúntale qué necesita en esta etapa de tu vida.

Luego, sube hasta el corazón. Aquí, reflexiona sobre el amor y la compasión. Vuelve a respirar profundamente y abre tu corazón a las emociones que surgen. Pregúntale a tu corazón qué mensajes tiene para ti en este tiempo de espera y preparación.

Finalmente, dirígete a tu cabeza. Esta parte simboliza la sabiduría y la reflexión. Piensa en cómo han sido tus pensamientos recientemente. ¿Están alineados con lo que deseas vivir en este tiempo de Adviento? Permítete escuchar tus pensamientos sin juzgarlos.



Paso 3. Diálogo interno

Una vez que hayas recorrido todas estas partes, comienza un diálogo interno. Pregunta a cada parte de tu cuerpo qué necesita en este momento. Escucha con atención las respuestas que puedan surgir. Deja que cualquier emoción o sensación fluya y date permiso para sentir.

Paso 4. Cierre y reflexión

Para cerrar el ejercicio, regresa a la respiración. Tómate un momento para agradecer a cada parte de tu cuerpo por su mensaje.

Reflexiona sobre la experiencia y toma nota de cualquier *insight* o idea que haya surgido. Cuando estés listo, abre los ojos y toma un momento para anotar tus pensamientos o compromisos de acción para este período del Adviento.

Este ejercicio te ayuda a sintonizar no solo con tu cuerpo, sino también con el significado más profundo de la espera y la preparación durante el Adviento, permitiendo que cada parte de ti se alinee con tus intenciones y emociones.