

Guía de Movimientos de Cadera Conscientes

El movimiento de la cadera está íntimamente conectado con la energía sexual, el placer y la expresión emocional. A través de la cadera canalizamos energía, liberamos tensiones y reconectamos con la parte más instintiva y viva del cuerpo. Estos ejercicios son suaves, fluidos y pueden realizarse como una meditación en movimiento. No busques hacerlo “bien”: solo **siente** cómo se mueve tu cuerpo.

1. Postura del gato y la vaca (para soltar y conectar la columna con la pelvis)

Objetivo: conectar respiración, movimiento y pelvis; desbloquear la zona lumbar y preparar la cadera para moverse libremente.

Pasos:

1. Colócate a cuatro apoyos (manos y rodillas) sobre una esterilla.
2. Alinea muñecas bajo los hombros y rodillas bajo las caderas.
3. **Inhala** mientras arqueas la espalda suavemente, llevando el pecho y la pelvis hacia arriba (*postura de vaca*).
4. **Exhala** redondeando la columna, llevando el ombligo hacia adentro y la pelvis hacia abajo (*postura de gato*).
5. Repite el movimiento de 5 a 10 veces, conectando respiración y ritmo.
6. Siente cómo la pelvis acompaña a la columna, liberando tensión.

2. Movimiento de cadera adelante y atrás (para enraizar y activar)

Objetivo: aumentar la conciencia corporal en la pelvis y abrir espacio en la zona pélvica.

Pasos:

1. Ponte de rodillas, con la espalda recta y las manos sobre las caderas.
2. Inhala llevando la pelvis suavemente **hacia adelante** (sin forzar la zona lumbar).
3. Exhala llevando la pelvis **hacia atrás**, sintiendo el movimiento en el abdomen bajo.
4. Continúa durante 1 o 2 minutos, con un movimiento fluido y rítmico.
5. Puedes cerrar los ojos para conectar con las sensaciones.

3. Movimiento lateral (para flexibilizar y abrir el flujo energético)

Objetivo: movilizar la cadera en diferentes direcciones y liberar bloqueos laterales.

Pasos:

1. Mantente de rodillas o de pie con las piernas separadas al ancho de las caderas.
2. Desplaza la cadera suavemente hacia la derecha, luego hacia la izquierda.

3. Imagina que dibujas una línea horizontal con tu pelvis.
4. Mantén el pecho relajado y los hombros sueltos.
5. Haz el movimiento durante 1 minuto, respirando con naturalidad.

4. Movimiento de elevación alterna (para fortalecer y despertar la energía pélvica)

Objetivo: mejorar la movilidad y la conciencia del control pélvico.

Pasos:

1. De pie o de rodillas, lleva la atención a la pelvis.
2. Eleva un lado de la cadera hacia arriba, mientras bajas el otro.
3. Alterna el movimiento, como si tu pelvis dibujara olas.
4. Mantén el abdomen suave, sin rigidez.
5. Practica durante 1 o 2 minutos.
6. Si quieres, acompaña con música suave o rítmica.

Consejo final

Después de practicar, quédate unos instantes quieta/o. Cierra los ojos, siente la energía en la pelvis y permite que se expanda por el cuerpo. Agradece a tu cuerpo por moverse, expresarse y sentir.

La Pecera de Celia · Celia González – Psicóloga y Terapeuta Sexual