

# El cuerpo

El cuerpo es mucho más que solo una estructura física; es nuestra conexión con el mundo, la manera en que experimentamos la vida y expresamos quiénes somos. Es dinámico, cambia con el tiempo y responde a cómo lo tratamos. No es solo algo que "tenemos", sino algo que "somos".

También es un reflejo de nuestras emociones, pensamientos y experiencias. Cuando estamos felices, se nota en nuestra postura y energía; cuando estamos tristes o estresados, el cuerpo lo muestra con tensión o cansancio. Es un sistema inteligente que nos habla todo el tiempo, solo hay que aprender a escucharlo.



