DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

PLAY

SOBRE ESTA GUÍA Y DETALLES PARA SU MÁXIMO APROVECHAMIENTO

DEL CAOS A LA CALMA, UN RESPIRO A LA VEZ nace con la intención de mostrarte lo sencillo que es utilizar la respiración consciente para nuestro bienestar tanto físico como emocional y mental.

La guía consta de un PDF con la descripción detallada de 7 ejercicios de respiración consciente. Además de la descripción escrita, puedes accesar a CADA UNO DE LOS 8 VIDEOS dando click al botón de play o desde la hoja de resumen al final del documento.

Y como recurso adicional, se incluye la opción de un audio de acompañamiento de 1 minuto el cual puede ser accesado al dar click al ícono de las hojitas al final de cada página.

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

1. MENTE CENTRADA

Este ejercicio es ideal para centrar la mente y eliminar las tensiones. Respirar con total suavidad y calma. Imaginar una bandeja debajo con arena e inhalar por nariz y exhalar por la boca de manera que no levantes la más mínima corriente de aire que pudiera esparcir las partículas.Deja que el cuerpo se relaje más y más mientras te percatas de no producir agitación alguna. Siente como la mente se aquieta con cada inhalación y exhalación y el enfoque se expande.

PLAY

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

2. MEMORIA ACTIVA

Ideal para cuando queremos recordar algo específico o simplemente activar la memoria en general. Deja que tu vientre se relaje por completo. Ahora inhala profundo por la nariz hasta ensanchar el abdomen totalmente, retén el aire dentro. Deja que los hombros se relajen y caigan como queriendo tocar el suelo. Continua reteniendo el aire lo más que puedas. Luego exhala lentamente por la nariz. Si lo deseas puedes utilizar el dedo medio e indice para presionar ligeramenre el entrecejo o en la sien.

AHORA ES TU TURNO

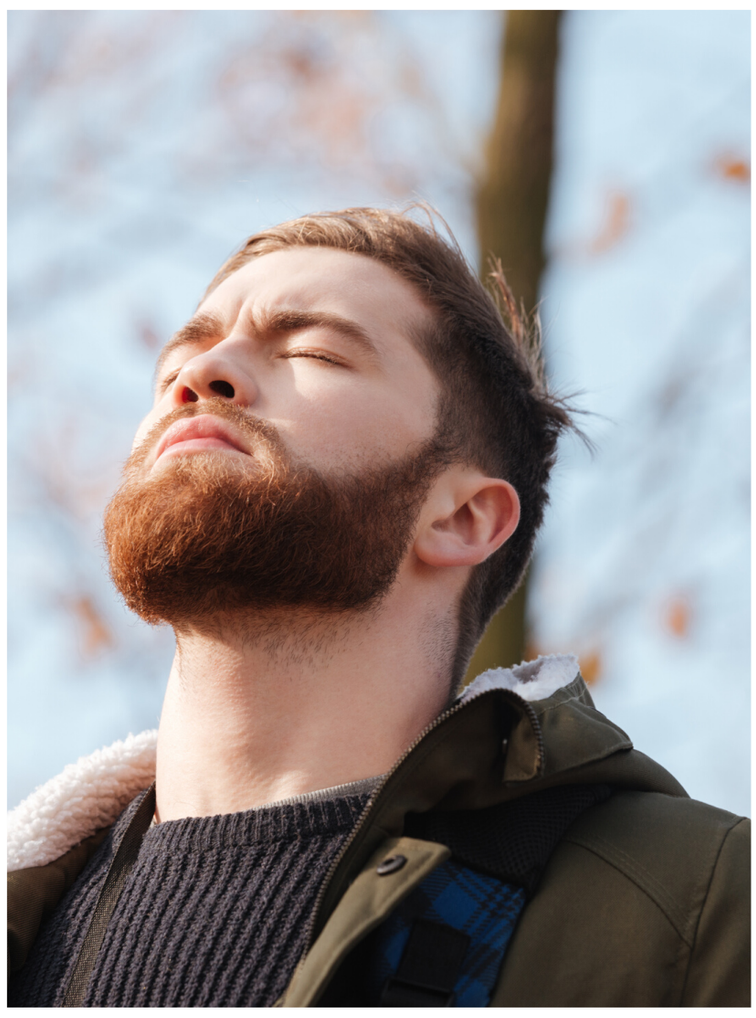
Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.



3. RELAJACIÓN PROFUNDA

Recomendado para entrar a estados de calma de manera rápida y efectiva. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Inhala de nuevo y al exhalar enfócate en seguir el rastro con mucha atención del aire que sale hasta que dejes de percibirlo completamente. Luego has una pausa y mantén el vacío hasta que el cuerpo te indique la necesidad de iniciar la siguiente inhalación. Continúa con este ejercicio manteniendo la mandíbula y boca relajada y ligeramente abierta y la mente consciente y centrada.

AHORA ES TU TURNO

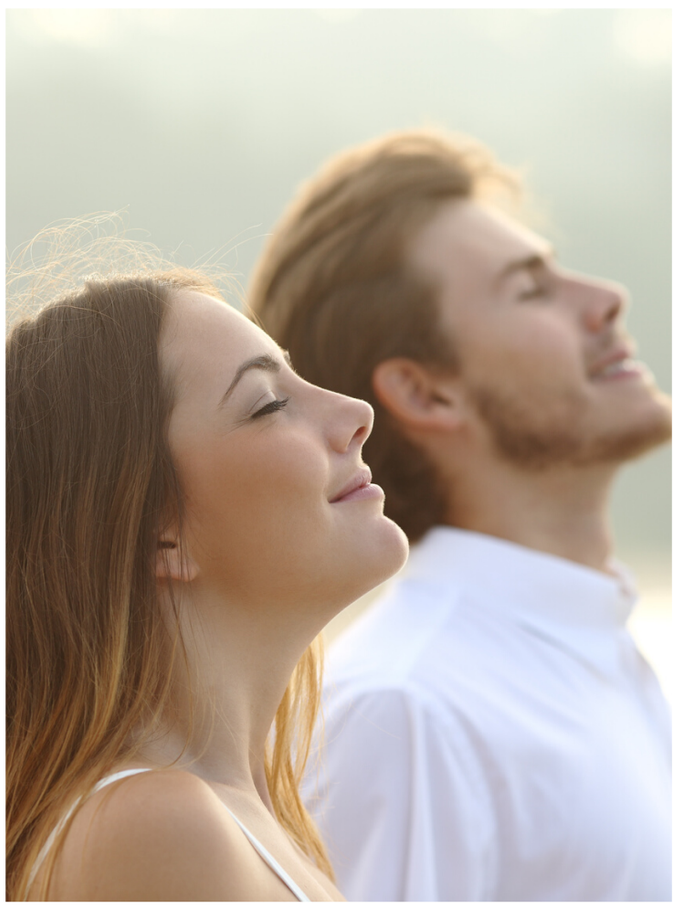
Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.



4. FUERA STRESS

Ideal para liberar la carga mental y emocional asociada al exceso de stress y para promover también un sueño tranquilo y reparador. Se le conoce también como respiración 4 -7-8 . Inhala por la nariz durante 4 segundos, retén el aire dentro por 7 segundos y luego exhala por la boca frunciendo los labios y soplando fuerte durante 8 segundos. Repite. Durante los 4 segundos de inhalación puedes colocar la lengua detrás de los dientes superiores donde inicia el paladar para focalizar aún más la atención.

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

5. OXIGENACIÓN CELULAR

Ejercicio propuesto por Wim Hof para limpiar el cuerpo del exceso de dióxido de carbono acumulado y oxigenar el organismo de manera profunda. Inhala por la nariz y exhala por la boca en ráfagas cortas pero intensas, como simulando inflar un globo. Repite 30 segundos aproximadamente, después inhala, llena tus pulmones completamente pero sin forzar, deja salir el aire y aguanta el vacío sin llegar a sentirte incómodo, inhala profundo y retén el aire. Repite. Al inicio puede bastar con 1 ronda.

PLAY

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

6. MENTE EQUILIBRADA

Ideal para balancear ambos hemisferios cerebrales y recuperar balance a nivel de mente, cuerpo y emociones. Tapa con el pulgar uno de los orificios de la nariz y respira lentamente por el otro mientras cuentas, retén el aire dentro lo que puedas y luego libera el orificio mientras tapas el otro con el dedo índice exhalando en la misma cantidad de cuentas que hiciste para la inhalación. Si inhalas 8, exhalas 8. retén vacío y repite iniciando ahora con el otro lado.

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

7. LIMPIEZA MENTAL

Recomendado para" resetear" la mente y traerla de nuevo a un estado óptimo de funcionamiento y presencia. Podemos llamarlo también círculo dinámico. Respira de manera fluida y continua entre inhalaciones y exhalaciones, enfocandose justo en el flujo sutil y rítmico entre ambos movimientos. El final de uno conecta directo con el inicio del otro y así sucesivamente. Visualiza un círculo que se forma mientras dibujas con tu mente o trazando en el aire con el dedo esas dos lineas que forman cada semicírculo.

PLAY

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

DEL CAOS A LA CALMA

UN RESPIRO A LA VEZ

7 ejercicios de respiración consciente que te permitirán aquietar tu mente en tan sólo 1 minuto.

1. MENTE CENTRADA	Bandeja de arena debajo nuestro. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca sin levantar ninguna corriente de aire.
2. MEMORIA ACTIVA	Relajar vientre. Inhalar por la nariz hasta ensanchar abdomen, retener el aire, luego exhalar por la nariz lentamente. Presionar entrecejo o sien.
3. RELAJACIÓN PROFUNDA	Inhala por la nariz, exhala por la boca por completo hasta dejar de percibir el aire, sostener vacío e inhalar nuevamente. Mandíbula y boca relajada y ligeramente abierta.
4. FUERA STRESS	Respiración 4-7-8. Inhala por la nariz 4 segundos, retén 7 y exhala en 8 segundos soplando fuerte.
5. OXIGENACIÓN CELULAR	Inhalar por la nariz y exhalar por la boca en rafagas cortas pero intensas durante 30 segundos. Inhalar, exhalar, sostener vacío, inhalar, sostener aire, exhalar.
6. MENTE EQUILIBRADA	Tapar un orificio de la nariz con el pulgar, inhalar profundo, sostener, exhalar misma cuenta que en la inhalación. Alternar lados o hacer uno completo y luego el otro.
7. LIMPIEZA MENTAL	Círculo dinámino o ascensor consciente. Inhala y exhala de manera suave pero rítmica. Enfócate en el cambio sutil entre un acto y el otro.

AHORA ES TU TURNO

Puedes dar click al ícono de las hojas de al lado para accesar el timer de acompañamiento (1 minuto)

REBE CONTRERAS - MIRADA AL INTERIOR

PERO ESTO NO ES TODO...

Ahora que has terminado este material te recuerdo que hay muchas otras opciones maravillosas que te permitirán seguir llevando tu

mirada al
INTERIOR

ALGUNAS SUGERENCIAS

PODCAST

MIRADA AL INTERIOR PODCAST. Disponible desde Spotify, iTunes, YouTube, website y principales plataformas.

RETO 19/19

19 DÍAS DE MEDITACIÓN POR UN AÑO CON INTENCIÓN. Reto GRATUITO introductorio a la meditación. Día 1, 1 minuto, día 2, 2 minutos, día 19, 19 minutos,

MEDITACIÓN SIN EXCUSAS

CURSO ONLINE. LANZAMIENTO JUNIO 2020.

WWW.REBECONTRERAS.COM