



5 minutos para volver al presente

Una pausa para respirar, conectar y volver a vos.

ANAHÍ DE LA CRUZ
PROFESORA DE YOGA APLICADA



¿Para qué sirve?

Esta práctica te invita a hacer una pausa, conectar con el momento presente y regalarte unos minutos de calma. Te ayuda a reducir el estrés, aquietar la mente y reconectar con tu cuerpo.



¿Cuándo practicarla?

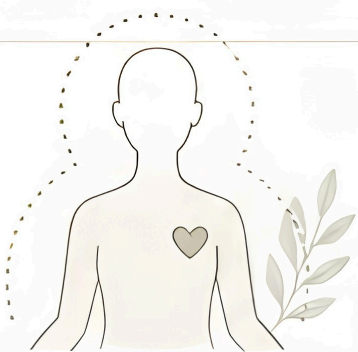
En cualquier momento del día, cuando sientas que necesitás hacer una pausa.

- Antes de comenzar el día
- Durante una jornada de mucho estrés
- Antes de dormir
- Siempre que quieras volver al presente



Paso 1 · Respiración consciente

- Podés escoger el lugar donde te sientas más cómoda: en un almohadón o en una silla.
- Siempre procurá tener tu espalda recta, pero sin tensión.
- Cerrá suavemente los ojos, si eso te resulta cómodo.
- Inhalá por la nariz y sentí cómo el aire entra en tu cuerpo.
- Exhalá lentamente por la nariz.
- No intentes controlar la respiración. Solo observá cada inhalación y cada exhalación.
- Si aparecen pensamientos, simplemente reconcelos y volvé, con amabilidad, a la respiración.



Paso 2 · Escaneo corporal

- Llevá tu atención a los pies.
- Luego recorré lentamente piernas, pelvis, abdomen, pecho, hombros, brazos, manos, cuello, rostro y cabeza.
- No busques cambiar nada.
- Solo observá cada sensación con curiosidad y amabilidad.

Cierre

- Tomá una respiración profunda.
- Sentí cómo está tu cuerpo en este momento.
- Agradecete estos cinco minutos.

*Cada vez que volvéis a tu respiración,
volvéis a vos.*



Gracias por regalarte este momento.
Que lo simple te conecte con lo esencial.



Instagram icon | @ashramyogaaplicada
3435121272