RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

PARA SOLTAR EL ESTRÉS ATRAPADO EN EL CUERPO

1. Comienza apretando fuerte los puños durante 5 segundos, luego suelta completamente.

2. Ahora, haz lo mismo con los hombros: súbelos hacia las orejas, mantenlos 5 segundos, luego suéltalos.

3. Repite este proceso con diferentes partes del cuerpo (cara, piernas, espalda, pies).

almamatters

MOVIMIENTO CONSCIENTE

PARA LIBERAR EL ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL

1. Levántate y camina lentamente por un espacio tranquilo.

2. Siente cada paso, cada movimiento de tu cuerpo.

3. Si puedes, camina descalzo para aumentar la conexión con el presente.

almamatters

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

PARA LIBERAR TENSIÓN ACUMULADA

1. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

2. Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que el aire hinche tu abdomen (no solo el pecho).

3. Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se desinfla.

almamatters

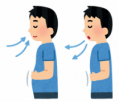
ESCANEO CORPORAL

PARA CONECTAR CON EL PRESENTE Y LIBERAR TENSIÓN

1. Cierra los ojos y lleva tu atención al cuerpo.

2. Haz un recorrido mental desde la cabeza hasta los pies, notando dónde hay tensión.

3. Al exhalar, imagina que la tensión se disuelve y se suelta con el aire.



almamatters

RESPIRACIÓN 4-7-8

IDEAL PARA CALMAR LA ANSIEDAD EN MINUTOS

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.

2. Sostén el aire en tus pulmones durante 7 segundos.

3. Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.

almamatters

RESPIRACIÓN CUADRADA

PARA RECUPERAR EL FOCO Y LA CLARIDAD MENTAL

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.

2. Sostén el aire en tus pulmones por 4 segundos.

3. Exhala por la boca en 4 segundos.

4. Mantente sin aire durante 4 segundos.

almamatters