

LA LLAVE PARA REDUCIR ESTRÉS

El USB que te hemos regalado tiene, además de este PDF con Instrucciones, dos archivos de audio que hemos titulado Ejercicio-Principiante y Ejercicio-Avanzado

Con los ejercicios que te proponemos reducirás tus niveles de estrés en un 55%

El **Ejercicio-Principiante** es una respiración consciente en que te acompañamos a respirar profundamente a un ritmo preciso de cuatro veces por minuto durante diez minutos

El **Ejercicio-Avanzado** es también una respiración profunda pero más avanzado en el que respirarás profundamente dos veces por minuto a lo largo de diez minutos. Si nunca has hecho ejercicios de respiración, te recomendamos que empieces con el Ejercicio-Principiante y una vez te hayas habituado podrás disfrutar el Ejercicio-Avanzado

En todo momento te acompañará la voz de un guía te irá dictando los pasos a seguir ¡Observa los cambios y la mejora que la respiración consciente te ofrece!

PREPARACIÓN

Prepárate para el ejercicio: Sigue estos pasos para estar en la posición más adecuada.

- El ejercicio se realiza en posición sentada¹, en una silla o en el suelo. En caso de estar sentado en una silla, apoya bien tus plantas del pie en el suelo, sin cruzar las piernas. Si prefieres el suelo, usa esterilla y cojín y siéntate con las piernas cruzadas.
- Pon la espalda recta y asegúrate que tus lumbares están ligeramente hacia delante. Gira tus hombros hacia atrás y nota que tu pecho está abierto
- Tu cabeza debe estar erguida, como mirando hacia el frente, con la barbilla retraída. La mandíbula suelta, sin ninguna tensión en tu cara ni en tu cuerpo
- Coloca tus manos sobre los muslos o rodillas. Cierra los ojos y sigue las instrucciones

INSTRUCCIONES

Los ejercicios constan de tres sencillos pasos: Inhalar, Retener y Exhalar.

- Al inhalar: Hazlo siempre por la nariz. Inhala lenta y profundamente sintiendo que estás llenando tus pulmones y abdomen. No pares hasta oír la orden de retener
- Al retener: Retrae ligeramente el ombligo hacia dentro y mantén el aire en tu interior. No hagas ningún movimiento hasta oír la orden de exhalar
- Al exhalar: Hazlo lentamente y siempre por la nariz. Exhala empujando el aire desde el ombligo hacia la nariz. Nota que primero se vacía la parte inferior y luego la superior: del abdomen a los pulmones.



Puedes descargarte estas instrucciones y los archivos de audio a tu ordenador, móvil o tableta de manera muy sencilla. Tienes dos opciones. La primera: Leer el código QR que tienes a tu izquierda con un programa de lectura QR. La segunda opción: Dirigirte a la web <http://www.abantiagroup.com/la-llave-para-reducir-estres/>