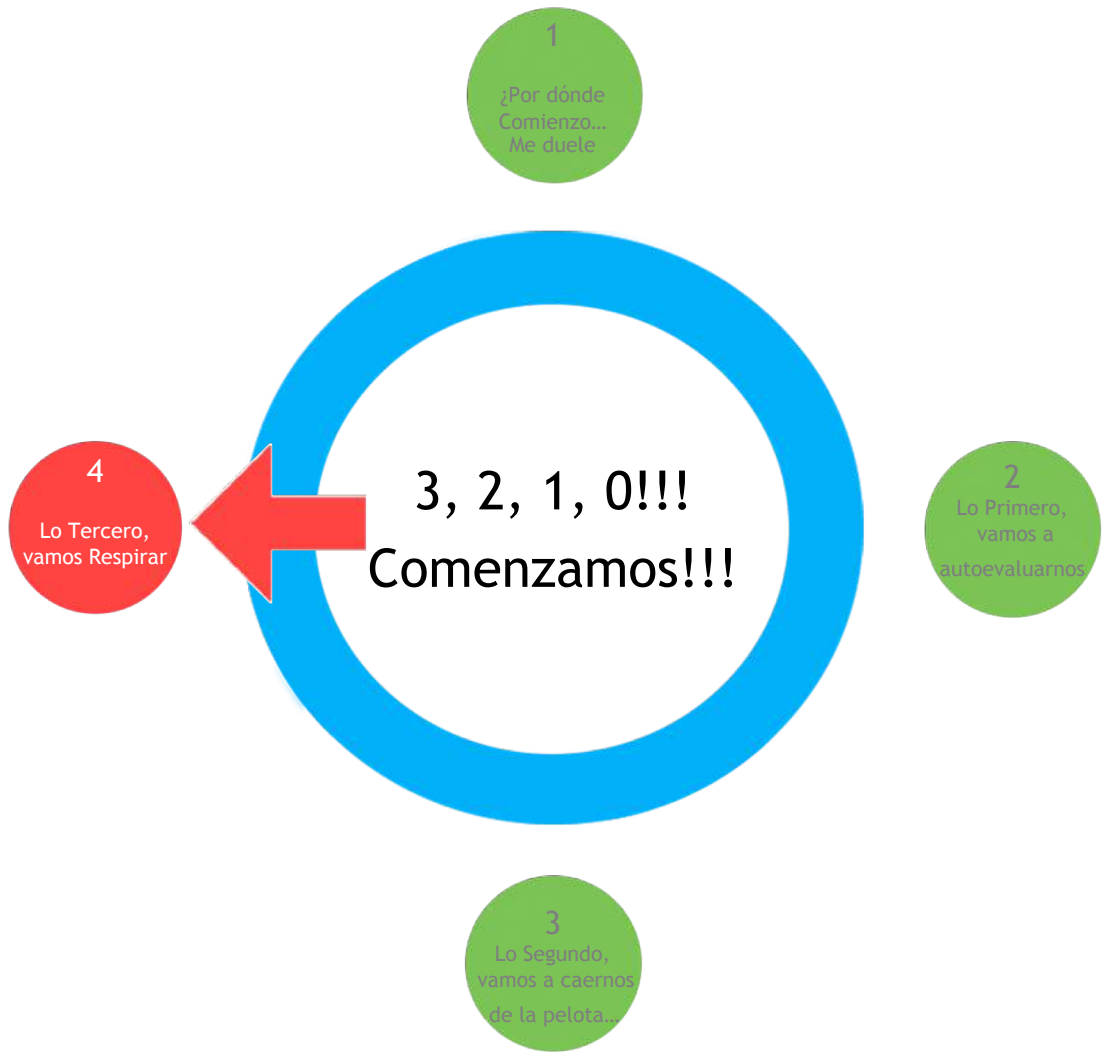


- 3, 2, 1, 0!!! Comenzamos!!! -

Lo tercero, vamos a respirar sobre la
Pelota y DES-CAN-SAR!!





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Beneficios de la respiración en YBR
- ✓ Respirar en un “punto sobre la pelota”
- ✓ Esquema básico de la respiración en YAMUNA®
- ✓ ¿Por qué debemos des-can-sar?



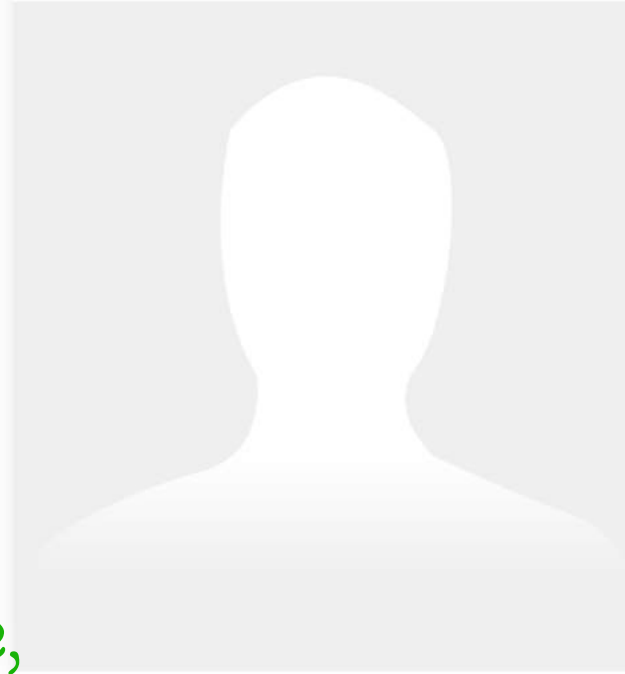
Beneficios Generales de la Respiración

- ✓ Es una potente herramienta de relajación
- ✓ Mejora el sistema digestivo
- ✓ Mejora el sistema excretor
- ✓ Mejora la postura (columna vertebral)
- ✓ Estimula el sistema linfático/inmunitario
- ✓ Mejora la actividad cardiaca y circulatoria
- ✓ **REDUCIMOS EL DOLOR**



Beneficios de la Respiración en YAMUNA®

- ✓ Cambia la química del cuerpo
- ✓ Ayuda a entrar en capas más profundas
- ✓ Crea un cuerpo más consciente
- ✓ Crear espacio dentro del cuerpo
- ✓ Ayuda a llevar el ritmo en la rutina
- ✓ Te ayuda a que tu cuerpo sea más fuerte, pero a la vez flexible



Respirar en el “punto donde está la pelota”



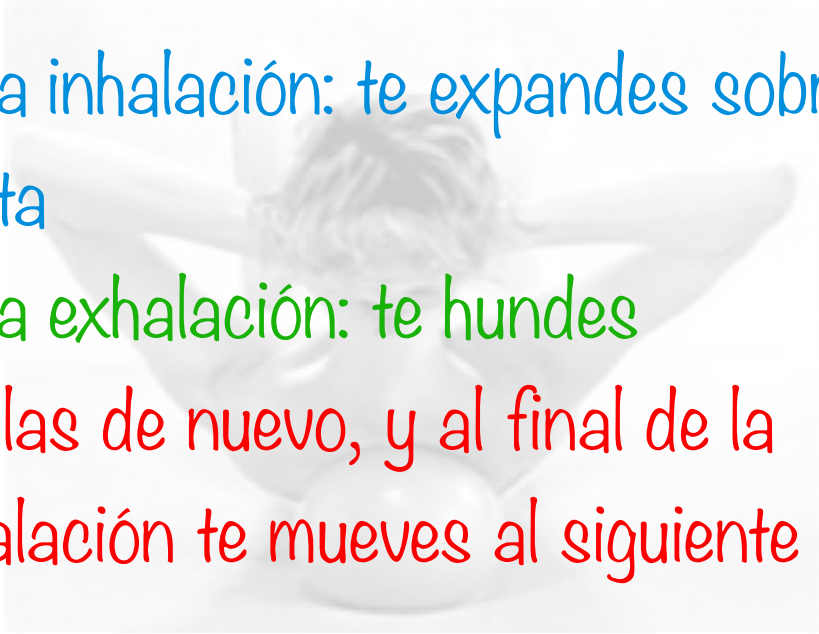
Respirar en el “punto donde está la pelota”

- ✓ Es la forma de realizar una respiración consciente y enfocada
- ✓ Ayuda a crear espacio en la zona donde está la pelota
- ✓ Si lo unimos con la visualización de la zona, los resultados son casi instantáneos



Esquema de nuestra respiración

- ✓ En la inhalación: te expandes sobre la pelota
- ✓ En la exhalación: te hundes
- ✓ Inhalas de nuevo, y al final de la exhalación te mueves al siguiente punto



Veamos una Demostración



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Por qué debemos des-can-sar?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Por qué debemos des-can-sar?

- ✓ Después de cada rutina, nos tumbamos boca arriba
- ✓ Es el momento en el que se reorganiza el sistema nervioso mediante las vías aferentes y eferentes
- ✓ Es el momento en el que se producen los cambios profundos en el cuerpo



Por lo tanto.....



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Por lo tanto.....

- ✓ Después de cada rutina, nos tumbamos boca arriba y des-can-sa-mos!!
- ✓ Sintiendo y visualizando los cambios
- ✓ Primero, entre tu lado derecho e izquierdo
- ✓ Después, que otras partes de tu cuerpo han cambiado, al trabajar p.e. tu glúteo



En Resumen....

- ✓ La respiración es muy importante en YBR
- ✓ Tenemos que conectar la respiración con la pelota
- ✓ Esquema de la respiración
- ✓ Al final... des-can-sar y sentir los cambios!!



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Siéntate y coloca la pelota en tus dorsales
- ✓ Cierra los ojos y haz el esquema de la respiración
- ✓ Haz 2 ciclos respiratorios completos
- ✓ Mientras visualiza el punto donde está la pelota
- ✓ Al finalizar... retira la pelota, tumbate boca arriba y siente los cambios



