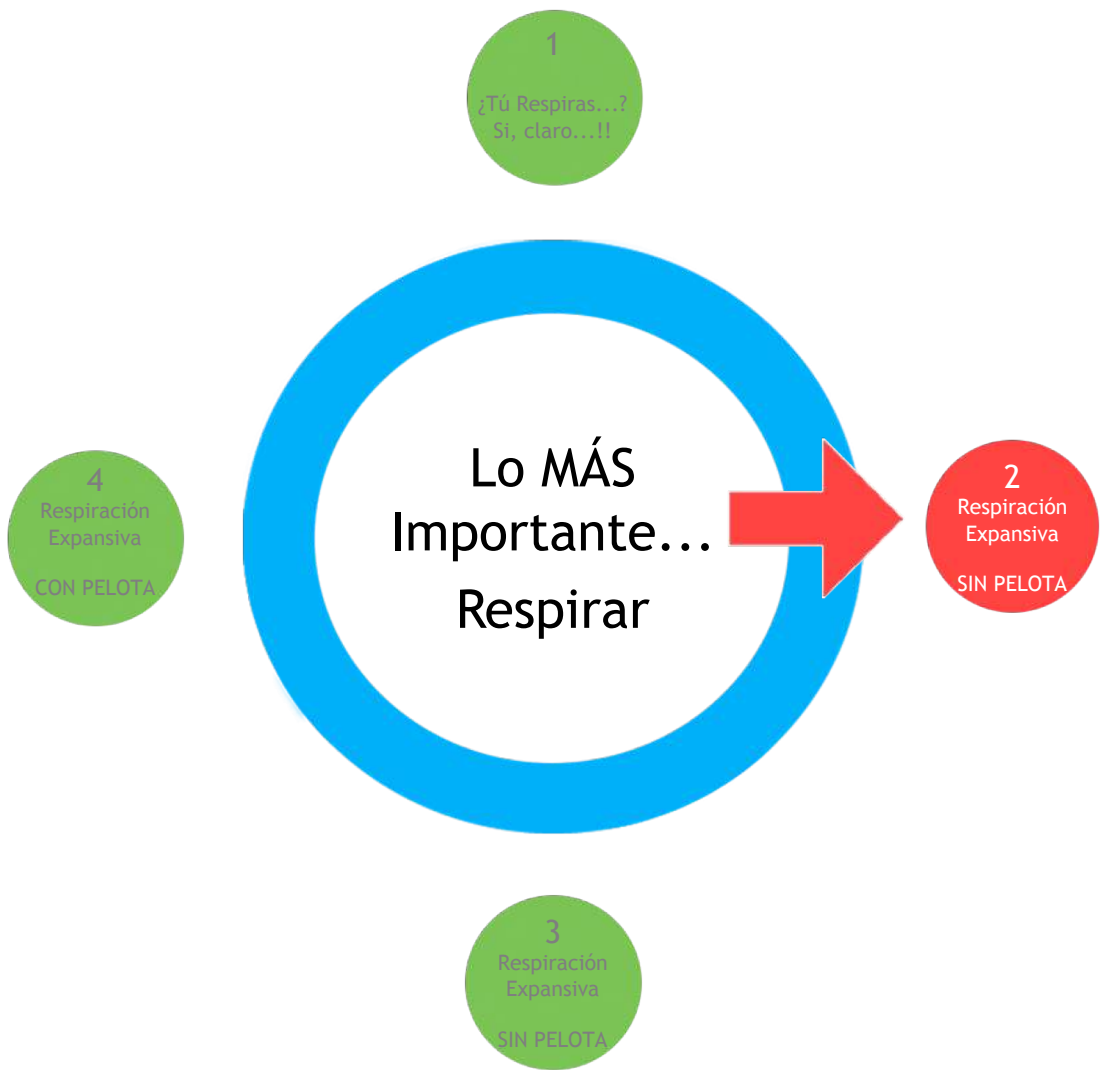


- Lo MÁS Importante... Respirar-
Respiración Enfocada o Expansiva
SIN PELOTA





¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Cómo realizamos la respiración enfocada o expansiva?
- ✓ Nuestro objetivo, conseguir la máxima expansión pulmonar
- ✓ Comenzamos por zonas más generales, abdomen, tórax, parte anterior...
- ✓ Después pelvis y la caja torácica en 360°
- ✓ No te frustres, al principio cuesta....



¿Cómo realizamos la respiración enfocada o expansiva?

- ✓ Lleva la fuerza de la inspiración hacia la zona que quieras expandir
- ✓ En la exhalación sueltas muy despacio el aire y te hundes en el suelo
- ✓ Cierra los ojos, y visualiza cada zona abriéndose, flexibilizándose, abriendo las articulaciones, mejorando los órganos, tu cuerpo se abre desde dentro hacia afuera



Nuestro objetivo, conseguir la máxima expansión pulmonar

- ✓ Tu objetivo es expandir tanto como puedas tus pulmones
- ✓ Sentir y visualizar como se abren las articulaciones
- ✓ Sentir como se relajan tus órganos, visualiza cada órgano
- ✓ Sentir y visualizar como tu cuerpo se vuelve más flexible
- ✓ Sentir y visualizar como fluye mayor flujo sanguíneo
- ✓ Sentir y visualizar cómo se mueve tu energía
- ✓ Sentir como tu corazón late más despacio y tus respiraciones cada vez son más profundas
- ✓ Sentir cómo entras en un estado mucho más profundo de conciencia



Comenzamos por zonas más grandes y generales

- ✓ Comienzas con zonas amplias
- ✓ Según tu cuerpo se va relajando y volviendo más flexible, llevas la inspiración a zonas más específicas
- ✓ Abdomen, tórax, pelvis 360°, caja torácica 360°, toda la columna por zonas no puntos



No te frustres, al principio cuesta....



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

No te frustres, al principio cuesta....

- ✓ Cuando comienzas, notas todo tu cuerpo rígido
- ✓ Tomás conciencia de lo bloquead@ que estás...
- ✓ No puedes enfocarte...
- ✓ No pares, sigue... Cambiarás la química de tu cuerpo
- ✓ El cuerpo comenzará responder
- ✓ Al final, puedes estar mareado...
- ✓ Ya al día siguiente lleno de “agujetas”



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!

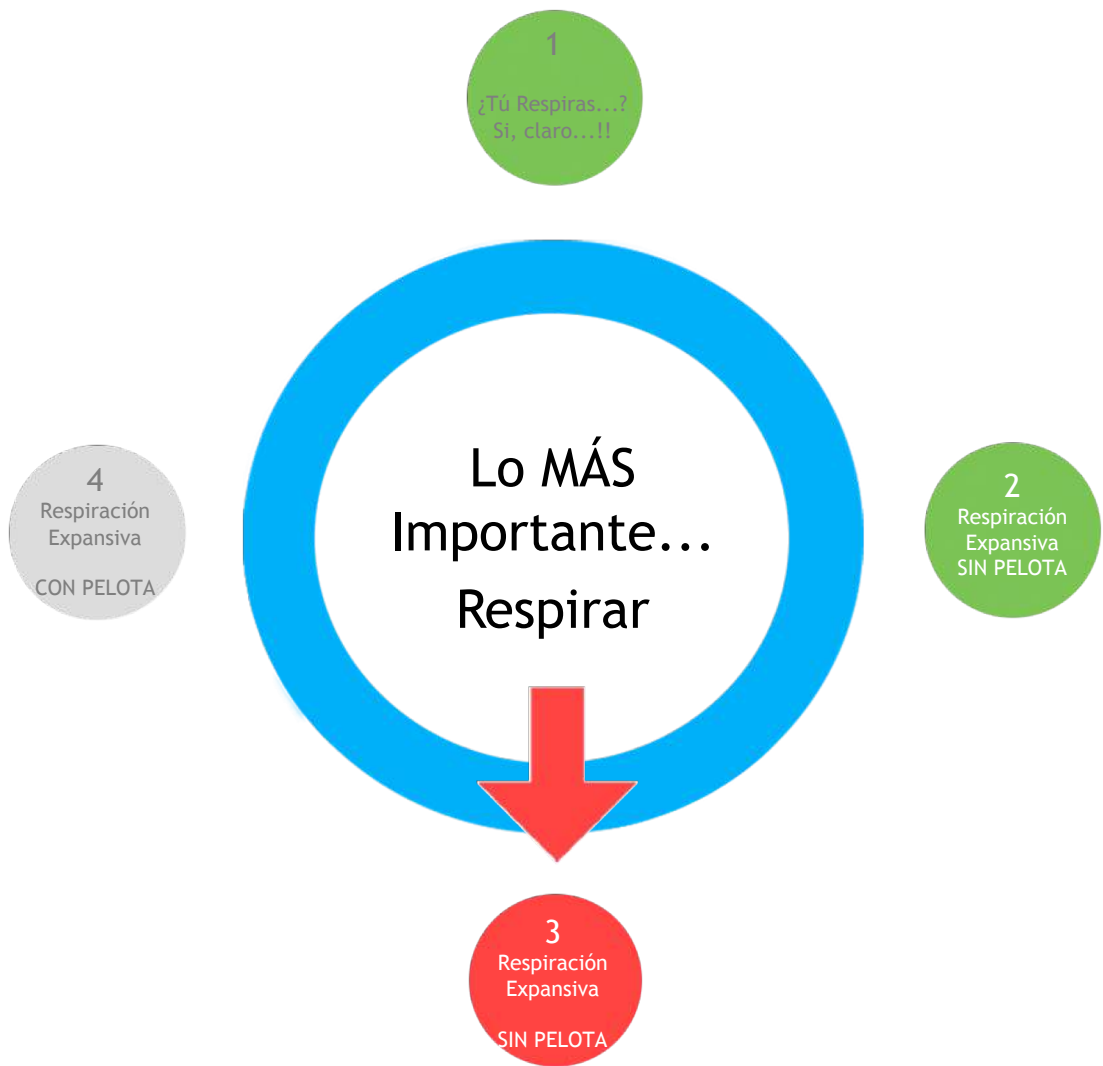
- ✓ Sigue las rutinas que tienes a continuación
- ✓ En el orden que están, no cambies el orden...
- ✓ Tienes la introducción, la versión completa con música y la versión “sólo audio”
- ✓ Disfruta del viaje al interior de tu cuerpo!!



Disfruta del viaje al interior de tu cuerpo!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



Comenzamos!! Dale al play!!

