

“TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES”

Cuando el estrés, la ansiedad, la incertidumbre en tiempos de Cuarentena se hacen parte de nuestras emociones, la práctica de técnicas de respiración y la meditación puede ser una alternativa para encontrar tranquilidad y calma



<i>Nombre de la actividad</i>	<i>Respiración y Meditación para madres, padres y cuidadores.</i>
<i>Actividad</i>	<i>Les invitamos a los padres a realizar las técnicas de respiración y meditación que aparecen más abajo.</i>
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Liberar la mente, Que las madres, padres y cuidadores bajen sus niveles de estrés y ansiedad producto de la cuarentena y crisis sanitaria.</i>▪ <i>Que estas técnicas de respiración y meditación las practiquen con sus hijos e hijas en familia.</i>
<i>Materiales</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Un cojín mediano o grande, para colocarlo sobre el piso en un lugar de la casa tranquilo, o si te sientes más cómodo puede estar sobre una alfombra o sobre el piso.</i>▪ <i>Música de relajación para ambientar el lugar, ayuda a liberar la mente.</i>

- Si tienes aceites esenciales, incienso o velas aromáticas, los aromas te ayudan a relajar la mente y evocan sensaciones agradables.
- Si tienes un difusor de aromas, también te ayuda a armonizar ambientes y limpiar energéticamente.

Indicaciones
Respiración Pranayama

1- Sentados de manera cómoda, inhalamos por la fosa nasal izquierda, tapando la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Retenemos la respiración por 15 segundos y luego exhalamos lentamente por la fosa nasal izquierda. Realizar 6 repeticiones.

2- Luego Inhalamos por la fosa nasal derecha, tapando la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo. Retenemos la respiración por 15 segundos y luego exhalamos lentamente por la fosa nasal izquierda. Realizar 6 repeticiones.

Ejemplo de postura de respiración



Indicaciones Meditación
en casa

1-Con ropa cómoda, buscar un lugar tranquilo en la casa.

2-Siéntate de manera correcta, en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones. Hay personas que prefieren meditar en silla.

3-Céntrate en un objeto o en la respiración (con los ojos cerrados) cuando te inicias en la práctica meditativa.

4-Aceptar los pensamientos que surgen y sigue adelante, vuelve a centrar la atención en el objeto

5-Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva.

6-Añádelo a tu rutina diaria, para hacer de la meditación un hábito saludable.



Todos los miércoles a las 21:00 hrs. Vía Zoom: Meditación en tiempos de Crisis. Sesión Gestionando la acción desde la quietud. (Instructor de yoga Kundalini. Escribe a davidalarkon@gmail.com y recibe tú código de sesión de zoom. Evento gratuito!!!

Clases de respiración y meditación en tiempos de crisis on línea gratuitas.

- Listado de clases de respiración, meditación y yoga on line gratuitas.
- YOGA CHANDRA: @escuelayogarchandra. Todos los lunes a las 18:30 hrs. En vivo a través de Instagram.
- PARVATI YOGA ESTUDIO: @parvatiyogaestudio. Martes y jueves 20:00 hrs./Sábado 11:00 hrs. En vivo a través de Instagram.
- YOGARTRA: @yogartra. Clases sorpresa, atentos a las publicaciones. En vivo a través de Instagram.
- Más información y publicaciones en www.ecovinculo.cl