

TÉCNICAS NATURALES ANTIESTRÉS



RELAJACIÓN Y
RESPIRACIÓN



RELAJACIÓN

Introducción:: tensión relajación

Tensión muscular y relajación muscular

Tensión en el sistema nervioso

Técnicas de relajación del sistema nervioso autónomo

El flujo de emociones

Técnicas de relajación emocional

La mente y su funcionamiento

Técnicas de relajación mental

El nivel espiritual

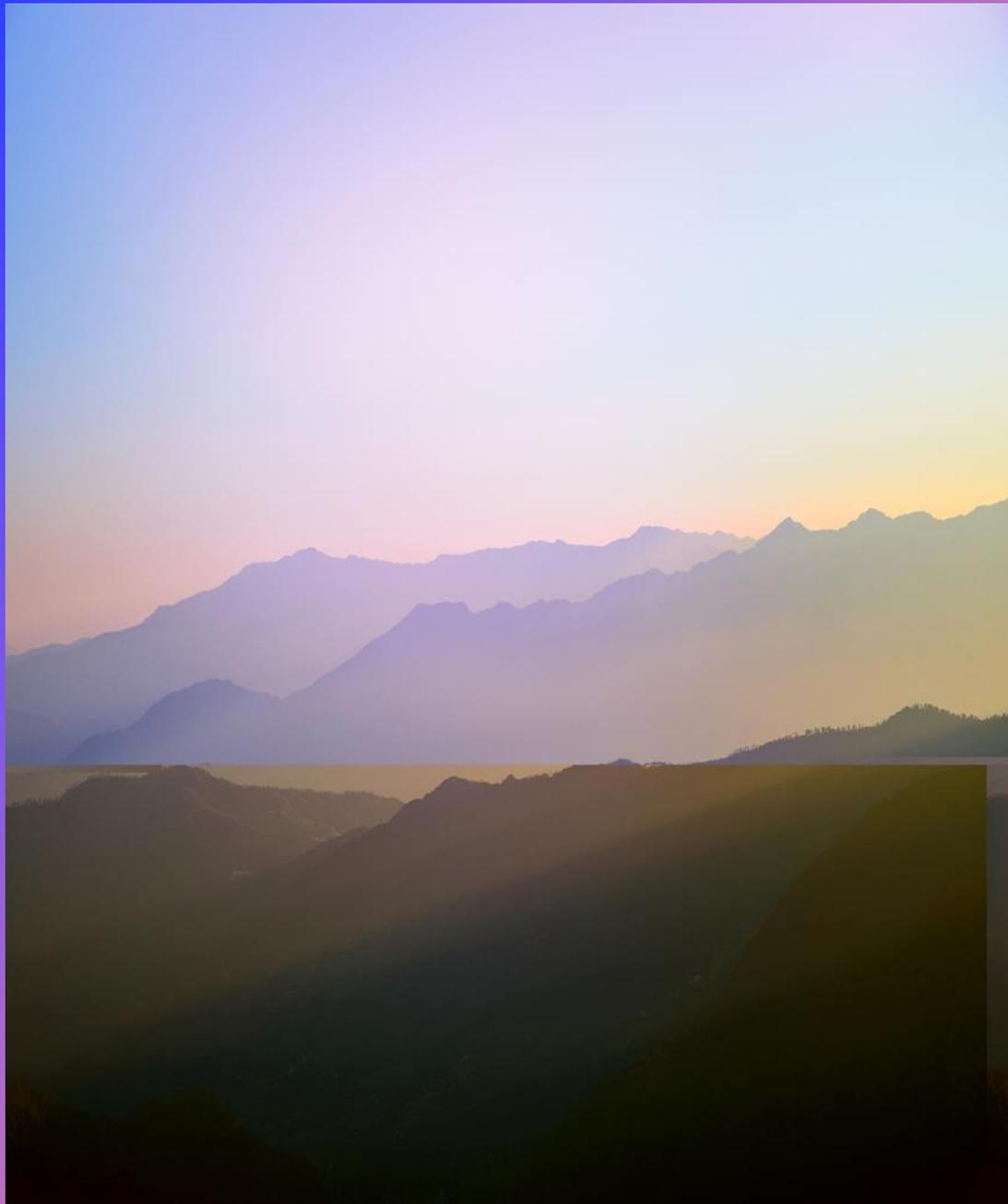
Técnicas de relajación espiritual

Relajación en la vida cotidiana

Respiración

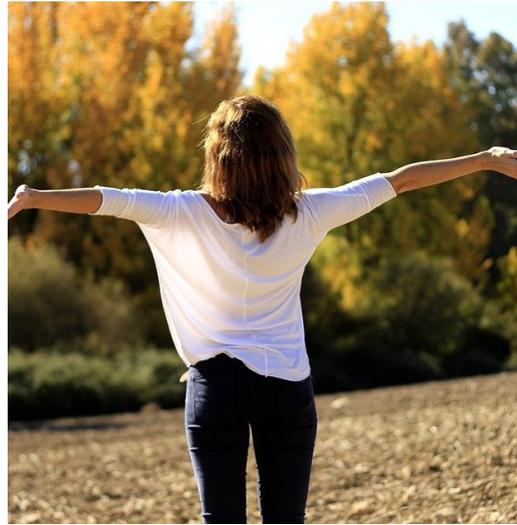
El aliento de la vida te acompaña día y noche, lo llaman respirar. Tomar contacto con algo tan básico y vital como es la respiración convierte a la vida en una experiencia extraordinaria.





“Desde que nacemos
la respiración
constituye nuestro
primer y más básico
hábito motor”

“La respiración curativa”



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Programa

Estudiaremos lo que sucede en el cuerpo al respirar.

¿Respiras cómodamente?

La respiración funcional y la respiración disfuncional.

Ejercicios para desarrollar hábitos respiratorios saludables.

La conexión entre la respiración, el corazón y el cerebro.

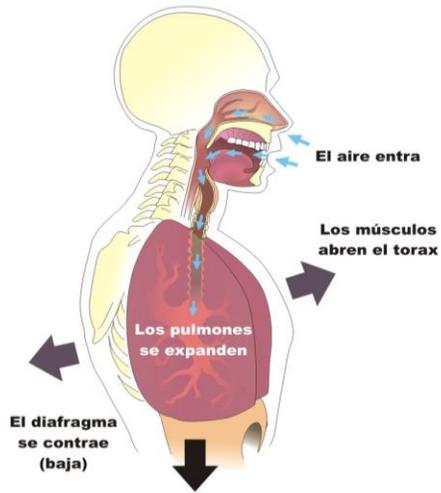
La respiración y las afecciones más comunes: asma, ansiedad, estrés.

Ejercicios para mejorar la atención y la concentración.

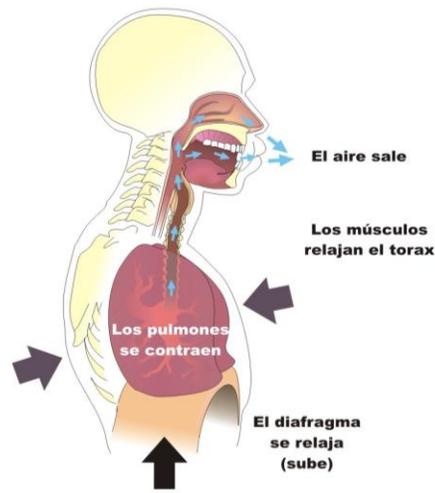
Liberación de estados perniciosos mentales y emocionales por medio de la respiración consciente continua.

Ilustrador: José Alberto Hernández
En: reaspiración.com

INSPIRACIÓN



ESPIRACIÓN



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



GRACIAS

Programa impartido por Laura Liláh,
Maestra de Yoga y Meditación,
Facilitadora de Respiración Consciente.
Promotora del Centro de Bienestar
Integral Tulatu y de la Asociación
Panacea Educarte en Salud