



GUÍA GRATUITA

viaje a lo *suave*

tu guía de respiración para
conectar con la energía femenina,
suavidad y fluidez.

by Mill
@respirar.consciencia



Este ebook, "Viaje a lo suave", proporciona información con fines educativos y de bienestar general. No pretende sustituir, de ninguna manera, el asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento profesional. La información contenida en este ebook se presenta con la intención de ofrecer perspectivas y técnicas que pueden complementar un enfoque integral de la salud, pero no debe considerarse como un sustituto de la consulta con profesionales de la salud.

Mili de Respira Consciencia

4 técnicas de respiración para conectar con la *energía femenina*:

Respiración diafragmática o abdominal

Implica expandir el abdomen en lugar del pecho al inhalar. Esta práctica aumenta la capacidad pulmonar y mejora la oxigenación del cuerpo. Al activar el sistema nervioso parasimpático, ayuda a reducir el estrés y promover la relajación. La respiración abdominal activa la energía femenina al fomentar una mayor conexión con el cuerpo y las emociones, facilitando la receptividad, la intuición y la conexión emocional. Esta práctica nutre cualidades esenciales de la energía femenina, como la calma y la empatía, promoviendo un equilibrio interno y bienestar general.

Respiración triangular

Implica inhalar, sostener y exhalar en tiempos iguales, formando un ritmo triangular. Esta práctica promueve un estado de calma y equilibrio, ayudando a reducir el estrés y mejorar la concentración. Al activar la energía femenina, la respiración triangular facilita la conexión con la intuición y las emociones profundas, promoviendo la receptividad y la empatía.

Practicar esta técnica regularmente nutre las cualidades esenciales de la energía femenina, como la serenidad y la creatividad, permitiendo una mayor armonía y bienestar en la vida diaria.

Respiración Lunar

Chandra Bhedana Pranayama es una técnica de respiración para calmar la mente y el sistema nervioso, activando la energía lunar, que está asociada con la energía femenina. Equilibra las emociones, reduce el estrés y aumenta la intuición y la receptividad. Al enfocarse en el lado izquierdo, que está conectado con la energía femenina, esta técnica nutre cualidades como la serenidad, la empatía y la creatividad, promoviendo un estado de armonía y bienestar interior.

Respiración profunda

Esta práctica ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y promover la relajación profunda y el descanso. Fomenta la conexión con el cuerpo y las emociones, facilitando la receptividad y la intuición. Nutre cualidades esenciales de la energía femenina, como la tranquilidad y la empatía, ayudando a equilibrar y armonizar el estado emocional y mental.

respiración diafragmática/abdominal

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL

La respiración diafragmática es una técnica fundamental que forma la base de muchas prácticas de respiración consciente. Esta técnica implica dirigir la respiración hacia el abdomen en lugar de limitarse a la parte superior del pecho. Al hacerlo, permitimos que nuestros pulmones se expandan completamente, optimizando la cantidad de oxígeno que ingresa al cuerpo. Este tipo de respiración activa el diafragma, el músculo principal de la respiración, y estimula el sistema nervioso parasimpático, conocido por su papel en la relajación y la reducción del estrés.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA:

- 1. Encontrá una Posición Cómoda:** Sentate en una silla con la espalda recta o acostate en una posición relajada. Colocá las dos manos en tus costillas bajas, por encima de tu ombligo.
- 2. Inhalá Profundamente:** Inhalá lentamente por la nariz, permitiendo que el aire llene tu abdomen. Sentí cómo tus manos en el abdomen se elevan mientras tu pecho permanece relativamente quieto.
- 3. Exhalá Lentamente:** Exhalá suavemente por la boca, asegurándote de que el abdomen se contraiga a medida que expulsas el aire.

Repetí: Continúa respirando de esta manera, enfocándote en el movimiento consciente de tu abdomen.

respiración triangular

RESPIRACIÓN TRIANGULAR DEL CORAZÓN

La respiración triangular es una técnica de respiración consciente que implica la regulación de la inhalación, retención y exhalación del aliento en intervalos específicos, formando un patrón triangular. Vamos a hacer esta técnica conectando con el corazón y expandiendo todas sus cualidades.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA:

Busca una postura cómoda preferentemente sentada y lleva tus manos al corazón.

Inhalación (Primer Paso): Comenzá inhalando suavemente por la nariz, imaginando que estás llenando tu corazón de amor y compasión, permitiendo que el aire llene tus pulmones de manera natural y relajada.

No hay una cuenta estricta; simplemente deja que la inhalación fluya de manera cómoda.

Retención (Segundo Paso): en el tope de la inhalación sin esfuerzo, retené el aire y sentí la expansión de tu corazón, sentí el espacio.

Exhalación (Tercer Paso): Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo este amor se expande por todo tu cuerpo.



respiración lunar

RESPIRACIÓN LUNAR / CHANDRA BEDHA PRANAYAMA

Esta técnica se centra en canalizar y armonizar la energía lunar, buscando equilibrar las polaridades y promover la serenidad. La fosa nasal izquierda es por donde corre IDA NADI, canal energético que nos conecta con nuestra energía femenina de calma y tranquilidad.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA:

Sentate en una postura cómoda. Centrada en la columna vertebral.

Traé tu mano derecha y baja todos tus dedos menos dedo pulgar, anular y meñique (ver imagen).

Cerrá la fosa nasal derecha con el pulgar e inhalá por la fosa nasal izquierda mientras contás hasta 4, visualizando una luz plateada subiendo por tu columna vertebral.

Levantá el dedo pulgar de la fosa nasal derecha y exhalá por la fosa nasal derecha contando hasta 4, visualizando que esta luz se expande por todo tu cuerpo, llenándote de calma y serenidad.

SIEMPRE inhalás por izquierda. SIEMPRE exhalás por derecha.



RESPIRACIÓN PROFUNDA

RESPIRACIÓN PROFUNDA DEL OCÉANO

Esta práctica ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y promover la relajación profunda y el descanso. Fomenta la conexión con el cuerpo y las emociones, facilitando la receptividad y la intuición. Nutre cualidades esenciales de la energía femenina, como la tranquilidad y la empatía, ayudando a equilibrar y armonizar el estado emocional y mental.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA:

Hace esta práctica preferentemente acostada.

Es una práctica que se recomienda hacer más a la tarde que a la mañana, pero si te levantas muy ansiosa puedes aplicarla también para ayudar a relajarte.

Inhalá por la nariz sintiendo el aire entrar como una ola primero expandiendo el abdomen, luego las costillas y por último el pecho.

Exhalá por la boca como una ola, primero pecho, luego costillas y por último el abdomen.

Sentí el aire entrar y salir como una ola por tu cuerpo; podés inhalar y visualizar como inhalas energía vital, prana, vida; y exhalar visualizando como dejar ser y confías, soltando cualquier resistencia.



preguntas frecuentes sobre la práctica

Hay alguna contraindicación con las prácticas?

Las prácticas suaves son aptas para todas. Aún así, las prácticas con retenciones en lleno y en vacío no están recomendadas para embarazadas, personas con presión alta o problemas de corazón. Si ese es tu caso, probá hacer retenciones de menor cantidad de tiempo o ninguna retención.

Por otro lado, las prácticas un poco más intensas y rápidas (no vas a encontrar ninguna en esta guía) no están recomendadas para embarazo, presión alta y problemas de corazón. Por favor, consultá con tu médico antes de hacer alguna práctica que no creas sea para vos.

Cómo puedo esperar sentirme en las prácticas?

Las sensaciones varían de persona a persona, dependiendo del tipo de práctica que hagan. De todas formas, estas son algunas de las sensaciones más comunes, que son normales y no alarmantes: relajación profunda, olas de calor, sensación vibrante en el cuerpo, cabeza liviana y con espacio, cansancio o un subidón de energía, liberación emocional, expansión de la consciencia.

Qué hago si mis emociones necesitan expresarse?

Si se liberan emociones, INCREÍBLE!, significa que energía que estaba estancada en tu cuerpo está lista para liberarse. Dejá que tu cuerpo llore, se ría, se sacuda, y una vez que esté hecho volver a tu respiración. Quizás te sirva escribir y bajar a papel eso que haya sucedido y ayudarte con algún tipo de terapia verbal.

Cómo se que estoy haciendolo bien?

La forma correcta de practicar breathwork es la forma en la que funciona para vos. Por eso, si no estás segura/o de algo, más allá de mi guía, chequea tu cuerpo y dejá que el te responda. SIEMPRE hacele caso a tu cuerpo y registrá que se siente o no bien para vos



Espero que esta guía sea de gran utilidad para vos a la hora de conectar con la suavidad e iniciar una práctica de Breathwork.

Sé paciente con vos misma en este viaje!

Recordá que no se trata de alcanzar la perfección, sino de emprender un viaje de crecimiento y autoconocimiento.

Si te interesa seguir trabajando conmigo, te dejo algunas opciones para que respiremos juntas!

SESIONES 1:1 DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

SOLO 5 CUPOS POR MES!

SESIONES GRUPALES DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

CONSULTÁ DÍAS, HORARIOS Y CUPOS ACÁ!

MEMBRESIA RESPIRAONLINE

PRÓXIMAMENTE EN RESPIRARCONSCIENCIA.COM

Si tenés una consulta sobre la guía, contarme tu feedback, o charlar escribime a

@RESPIRAR.CONSCIENCIA

*Te abrazo y te deseo lo mejor
Mili*