

# Rutina de ejercicio

## Alessia Desogus

01: Dirige tu atención hacia abajo, guiado por tu nariz, percibiendo cada vértebra a medida que **desciendes al suelo**.

---

02: **tumbate al suelo y estira tu cuerpo como lo haría un gato**. Puedes probar a emitir sonidos y a bostezar.

---

03: **Formulas el siguiente pensamiento**: “Estoy consciente de cada parte de mi cuerpo en ese momento presente ” trabajamos nuestra atención plena.

---

04: **Apretamos y relajamos: 3 veces cada grupo muscular**

3 segundos contracción y 3 segundos relajación, repetimos 3 veces para cada grupo muscular, esto significa que cada vez que nos concentramos sobre un grupo muscular, tenemos que dejar completamente relajados el resto del cuerpo.

---

05: Apretamos y relajamos todos los músculos de la cara juntos

---

Observaciones: a lo largo de la rutina intentamos mantener un estado de conciencia sobre el cuerpo

06: Contraemos y Relajamos

**Todos los grupos musculares simultaneamente (incluida la cara)**

---

07: Prestamos atención a cómo ha cambiado nuestro cuerpo

**Descansamos un poco.**

---

08: Siempre con los talones en el suelo nos relajamos.

**Respiramos 10 veces** (inspiro con la nariz / espiro con la boca semiabierta).

---

09: intentamos experimentar una **sensación de agrandamiento corporal;** como si nuestro cuerpo aumentara de volumen y dimensión.

---

10: Colocamos la pierna derecha sobre la izquierda y giramos el tronco en dirección opuesta, y repetimos el procedimiento para el otro lado.

---

11: **Nos ponemos en cruz**, llenandonos de aire, hacemos un gran respiro imaginamos convertimos en un globo gigante

---

12: Respiramos con los glúteos levemente arriba y respiramos  
Repetimos: **7 veces**

---

**13 Respiramos de manera natural.**

1. Luego, juntamos las manos, como si estuviéramos rezando, y empujamos hacia adelante para sentarnos. En caso de no poder hacerlo, podemos apoyar las manos.
2. Nos mantenemos sentados y empezamos a vocalizar progresivamente, pero siempre de manera suave, el sonido "A-M" (Aaaaammmmm).
3. Contamos hasta 10 y nos levantamos, sacudiéndonos como si nos estuviéramos quitando telarañas del cuerpo.
4. Hacemos todo tipo de sonidos liberatorios, evitando forzar nuestra voz.