

Tu pausa *diaria*

Siete días de respiración y movimiento suave, diez minutos cada uno.

ES PARA TI SI

pasas el día con la cabeza llena, tienes poco tiempo y quieres empezar sin material ni experiencia.

Una pausa de *diez minutos*

Esta guía te propone parar un rato cada día durante una semana. Es general y suave: respirar, soltar y moverte sin forzar.



10 minutos al día

Mejor poco cada día que mucho un día.



Una manta y un cojín

Y un sitio donde nadie te interrumpa.



A tu ritmo

Lee el día por la mañana y practica cuando puedas.



Siete días, *un vistazo*

1

Respiración con la tripa

Aprende a notar el aire

10 min

2

Cuello y hombros

Suelta lo que cargas

10 min

3

Exhalar largo y postura del niño

Más aire fuera que dentro

10 min

4

Gato y vaca

Mueve la espalda con el aire

10 min

5

Giro suave tumbada

Un giro sin forzar

10 min

6

De pie, con los brazos

Respira y sube los brazos

10 min

7

Quedarte quieta

Cierra la semana

10 min

Antes de empezar, *cuídate*

70

Al 70 %, nunca al 100 %

Si puedes hablar mientras respiras, vas bien.

1

Si te mareas, para

Respira como siempre y siéntate un momento.

2

Si algo duele, sal de la postura

Estirar se nota; doler no es lo que buscas.

3

Embarazo o condición de salud

Consulta antes con tu médico o tu médica.

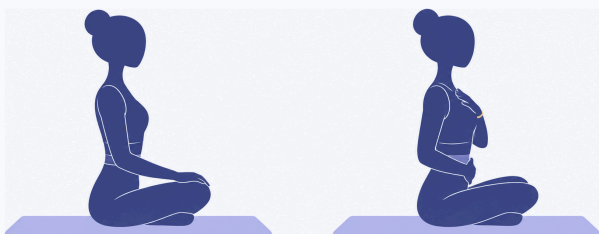
Esta guía es general y no sustituye el consejo de un profesional sanitario.

Respira con *la tripa*

2 min · colócate

6 min · practica

2 min · cierra



Manos en las rodillas Mano en pecho y tripa



RITMO

Inhala 4 · exhala 4

- 1 Siéntate con la espalda larga, en una silla o sobre un cojín.
- 2 Pon una mano en la tripa y otra en el pecho.
- 3 Inhala por la nariz y nota cómo se mueve la mano de abajo.
- 4 Exhala despacio. Sigue así unos 6 minutos, a tu ritmo.

PREGÚNTATE

¿Dónde notas más el aire cuando entra?

Suelta *cuello y hombros*

2 min · colócate

6 min · practica

2 min · cierra



Oreja al hombro



Hombros arriba

**RITMO**

Inhala 4 · exhala 6

- 1 Siéntate cómoda y deja caer los hombros.
- 2 Inhala y sube los hombros. Exhala y suéltalos de golpe. Hazlo 4 veces.
- 3 Inclina la oreja hacia un hombro y respira 5 veces. Cambia de lado.
- 4 No tires del cuello: la mano solo descansa.

PREGÚNTATE

¿Qué lado se siente más cargado hoy?

Exhala largo y *postura del niño*

2 min · colócate

6 min · practica

2 min · cierra



De rodillas



Postura del niño

**RITMO**

Inhala 4 · exhala 6

- 1 De rodillas, siéntate sobre los talones. Si te molestan, pon una manta bajo ellas.
- 2 Inhala contando 4 y exhala contando 6. Cinco veces.
- 3 Inclínate hacia delante y apoya la frente (en un cojín, si no llega).
- 4 Quédate 8 respiraciones lentas y vuelve despacio.

PREGÚNTATE

¿Qué parte de ti se afloja al exhalar?

Gato y *vaca*

2 min · colócate

6 min · practica

2 min · cierra



Gato: exhala



Vaca: inhala



RITMO

Gato exhala · vaca inhala

- 1 A cuatro apoyos: manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
- 2 Exhala y redondea la espalda, mirando hacia el ombligo.
- 3 Inhala, baja la tripa y abre el pecho sin hundir el cuello.
- 4 Repite 8 veces, al ritmo de tu respiración.

PREGÚNTATE

¿Qué parte de la espalda se mueve con más facilidad?

Un giro *tumbada*

2 min · colócate

7 min · practica

1 min · cierra



Rodillas al pecho



Giro suave

**RITMO**

Inhala 4 · exhala 6

- 1 Túmbate boca arriba y abraza las rodillas contra el pecho. Respira 5 veces.
- 2 Abre los brazos en cruz y deja las rodillas flexionadas.
- 3 Déjalas caer hacia un lado, solo hasta donde no tires de nada.
- 4 Respira 6 veces y cambia de lado.

PREGÚNTATE

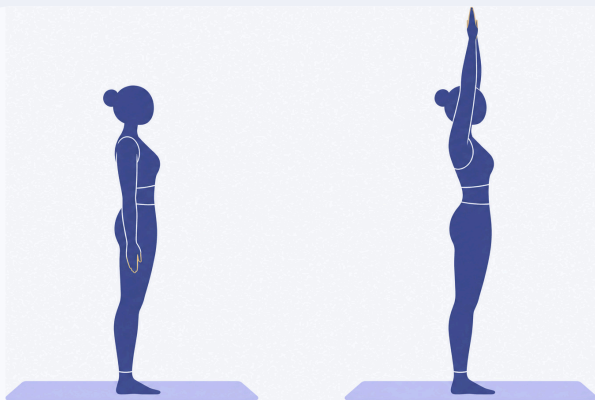
¿Con qué lado te sientes más cómoda hoy?

De pie, *con los brazos*

2 min · colócate

6 min · practica

2 min · cierra



De pie, tranquila

Brazos arriba

**RITMO**

Arriba inhala · abajo exhala

- 1 De pie, con los pies a la anchura de las caderas.
- 2 Inhala y sube los brazos por los lados hasta juntar las palmas arriba.
- 3 Exhala y bájalos por los lados, despacio.
- 4 Repite 8 veces. Si un hombro molesta, sube solo hasta donde puedas.

PREGÚNTATE

¿Qué notas en los pies al estar de pie?

Quédate *quieta*

1 min · colócate

6 min · practica

3 min · cierra



Rodillas dobladas



Piernas estiradas



RITMO

Sin contar: respira natural

- 1 Túmbate boca arriba, con las rodillas dobladas. Después, si estás cómoda, estira las piernas.
- 2 Una manta bajo la cabeza y los ojos cerrados o en un punto fijo.
- 3 Recorre el cuerpo con la atención, de los pies a la cabeza, sin cambiar nada.
- 4 Quédate 5 minutos. Al final, mueve manos y pies antes de incorporarte.

PREGÚNTATE

¿Qué te llevas de esta semana?

Una semana hecha. *¿Y ahora?*

Repite el día que más te gustó

Una semana más, a la misma hora. Así se queda.

O sigue acompañada

Calma tiene clases en directo y grabadas, y una membresía mensual.



Escríbeme por WhatsApp y te cuento

Calma es una marca inventada para este ejemplo: no existen ni la profesora ni el contacto.