

01

PARA VOLVER

Tres respiraciones

Una pausa breve para volver a ti.

01

PARA VOLVER

Tres respiraciones

¿Qué es?

Hay momentos del día en que seguimos haciendo cosas sin darnos cuenta de cómo estamos. Tres respiraciones conscientes no pretenden cambiarlo todo: solo crear un pequeño espacio entre una cosa y la siguiente.

En Ayurveda, cuidar el ritmo también significa reconocer las transiciones. Antes de responder un mensaje, entrar a una reunión o seguir corriendo, puedes regalarte unos segundos para notar el cuerpo y respirar.

Cómo incorporarla

01 Detente donde estés, sin necesidad de cerrar los ojos.

02 Suelta un poco los hombros y la mandíbula.

03 Inhala por la nariz de manera cómoda.

04 Exhala sin forzar, dejando que el aire salga completo.

05 Repite tres veces y continúa con tu día.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 No busques respirar “perfecto”; solo nota el aire.

02 Úsalo especialmente entre una actividad y otra.

03 Si tres respiraciones te saben a poco, quédate un minuto.

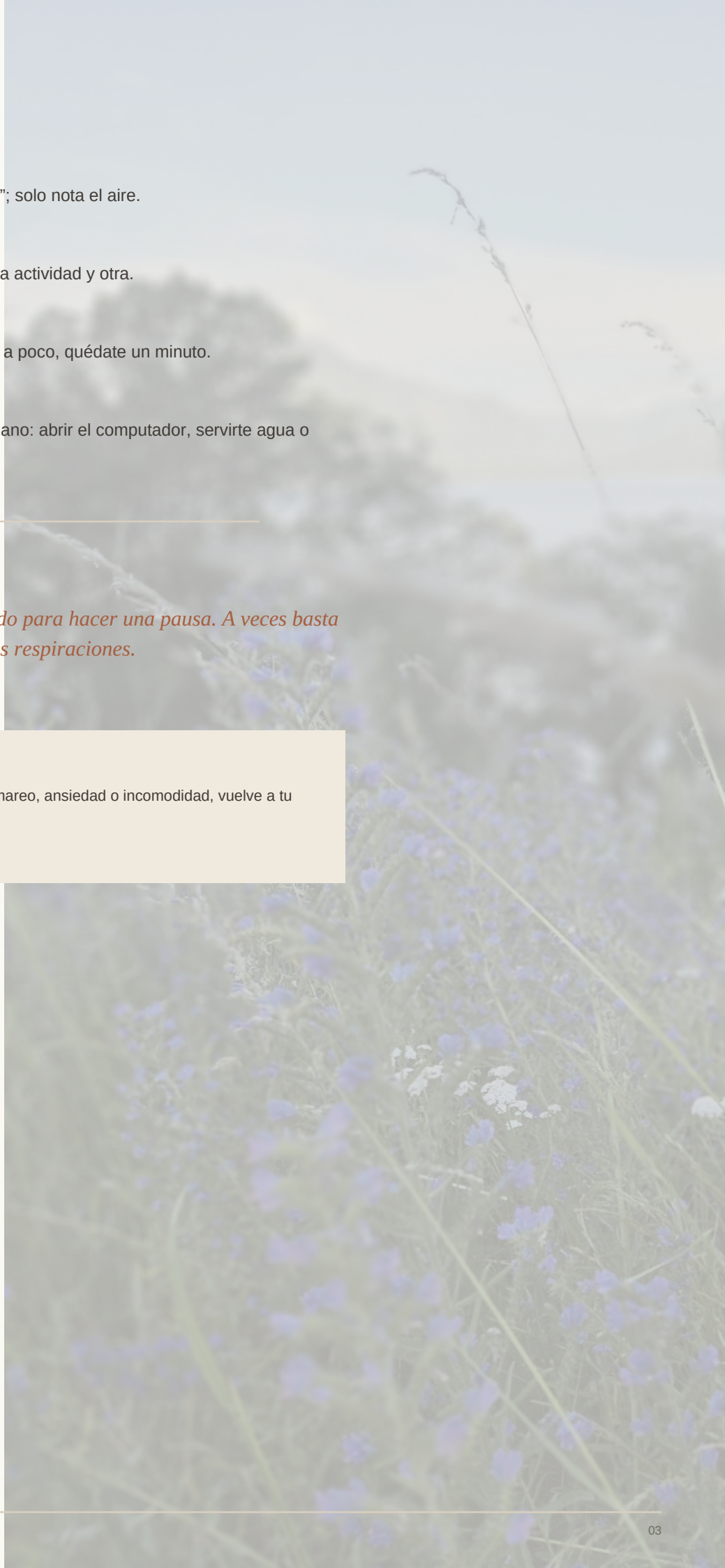
04 Puedes asociarlo a algo cotidiano: abrir el computador, servirte agua o entrar a casa.

Una pausa

No necesitas desaparecer del mundo para hacer una pausa. A veces basta con regresar al cuerpo durante tres respiraciones.

TEN EN CUENTA

Si una práctica respiratoria te produce mareo, ansiedad o incomodidad, vuelve a tu respiración natural y no la fuerces.



Desde mi jardín · Lago Calafquén



02

PARA VOLVER

Comer con presencia

Un almuerzo que también sea una pausa.

02

PARA VOLVER

Comer con presencia

¿Qué es?

Comer puede convertirse fácilmente en otra tarea: frente al computador, mirando el teléfono o pensando en lo que viene después. Esta práctica no busca imponer reglas, sino devolverle al almuerzo un poco de presencia.

Ayurveda da importancia no solo a lo que comemos, sino también a cómo llegamos a la comida. Sentarnos, mirar el plato y comenzar sin prisa puede ser una forma sencilla de acompañar la digestión y reconocer nuestras señales de hambre y saciedad.

Cómo incorporarla

01 Si puedes, siéntate para comer y deja otras tareas por unos minutos.

02 Antes del primer bocado, mira y huele tu comida.

03 Haz las primeras tres mordidas sin pantalla.

04 Mastica a un ritmo cómodo y nota cuándo empiezas a sentirte satisfecha.

05 Al terminar, espera un momento antes de levantarte.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 No necesitas una mesa perfecta ni silencio absoluto.

02 Empieza solo con los primeros minutos sin teléfono.

03 Prefiere, cuando te siente bien, alimentos recién preparados y agradables para tu digestión.

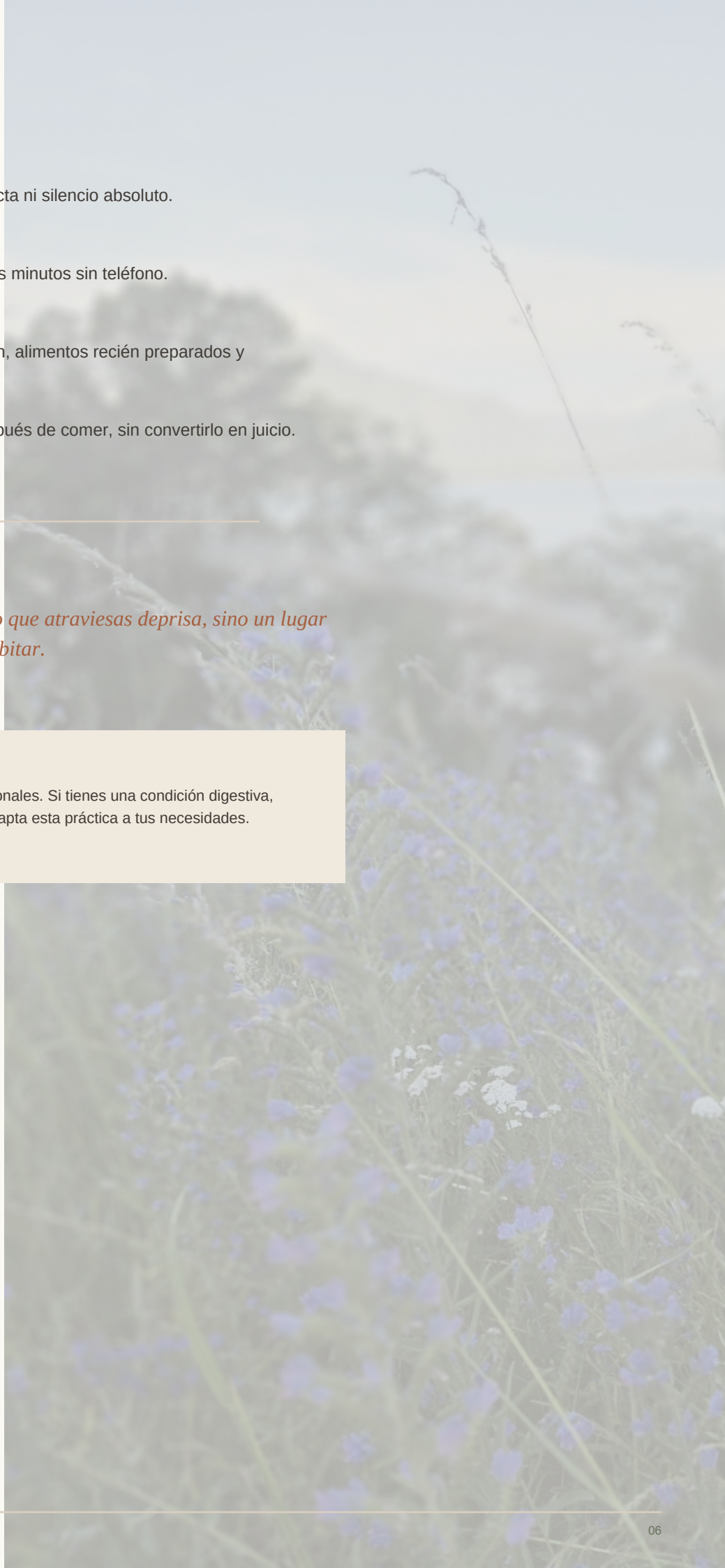
04 Observa cómo te sientes después de comer, sin convertirlo en juicio.

Una pausa

Que una comida al día no sea algo que atraviesas deprisa, sino un lugar pequeño donde también puedes habitar.

TEN EN CUENTA

Las necesidades alimentarias son personales. Si tienes una condición digestiva, metabólica o una indicación médica, adapta esta práctica a tus necesidades.



Desde mi jardín · Lago Calafquén



03

PARA VOLVER

Caminar para volver

Cinco minutos para cambiar de ritmo.

03

PARA VOLVER

Caminar para volver

¿Qué es?

No todo movimiento necesita ser entrenamiento. Una caminata breve puede funcionar como una transición: después de muchas horas sentada, tras el almuerzo o cuando la cabeza se siente demasiado llena.

Desde la mirada de Rasaveda, caminar es una manera simple de recuperar contacto con el entorno. No se trata de contar pasos ni de hacerlo rápido. Se trata de permitir que el cuerpo cambie de posición y que la atención vuelva por un momento a lo que está ocurriendo alrededor.

Cómo incorporarla

01 Levántate y camina durante cinco minutos, dentro o fuera de casa.

02 Deja el teléfono guardado si te es posible.

03 Mira algo que esté lejos para descansar la vista.

04 Nota la temperatura, los sonidos y el contacto de los pies con el suelo.

05 Regresa a lo que estabas haciendo sin exigirte haber “logrado” nada.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 Cinco minutos son suficientes para que la práctica sea posible.

02 No hace falta convertirla en ejercicio ni medirla.

03 Si puedes salir, busca un poco de luz natural y aire.

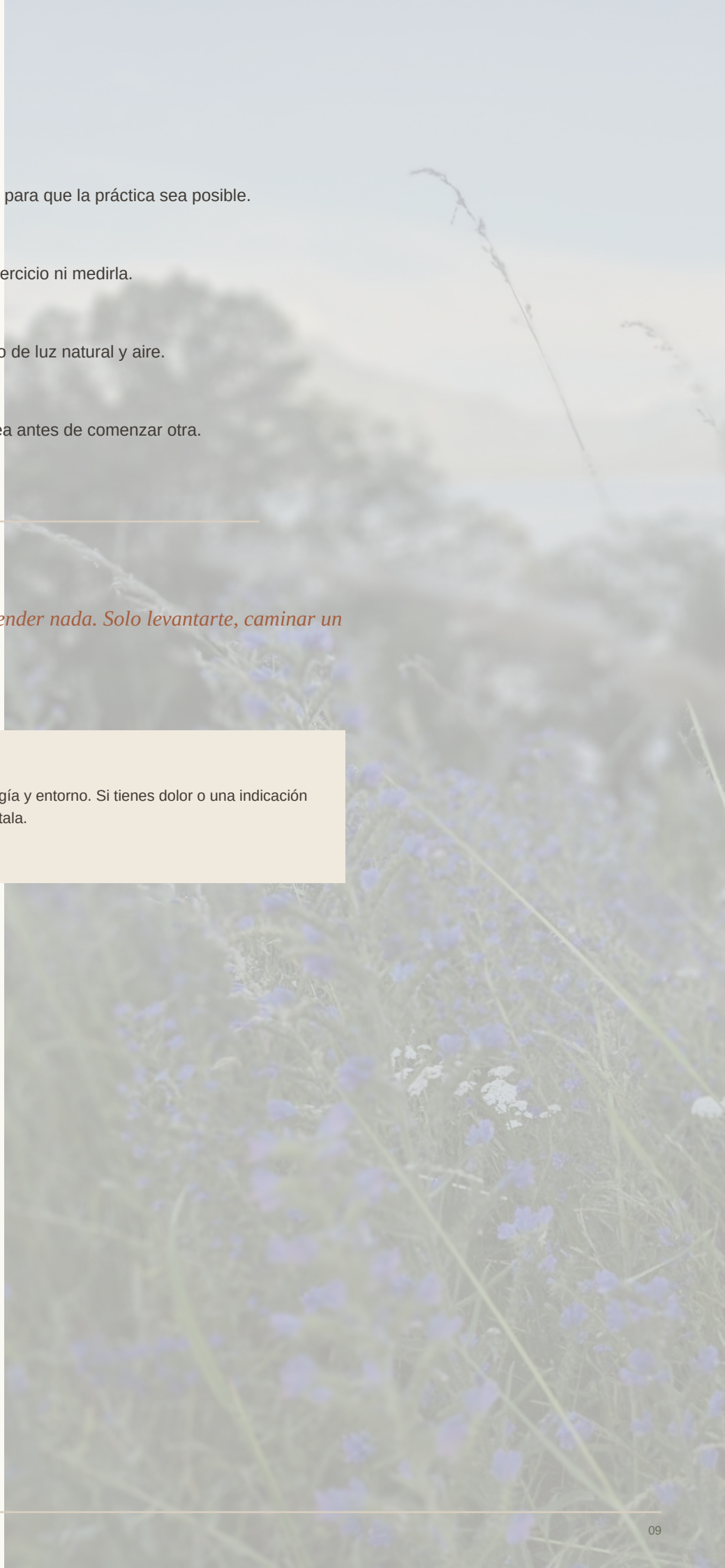
04 Úsala como cierre de una tarea antes de comenzar otra.

Una pausa

A veces volver a ti no requiere entender nada. Solo levantarte, caminar un poco y mirar de nuevo el mundo.

TEN EN CUENTA

Adapta la caminata a tu movilidad, energía y entorno. Si tienes dolor o una indicación profesional sobre actividad física, respétala.



Desde mi jardín · Lago Calafquén