

EJERCICIOS PARA EL ESTRÉS Y ANSIEDAD

Te recomiendo estos dos ejercicios básicos, pueden parecer simples pero son muy efectivos para mejorar el estrés y los estados de ansiedad,

En el ejercicio 1, lo ideal es que se puedan repetirlo unas 5 veces al día, yo recomiendo que te dediques ese tiempo para respirar conscientemente por ejemplo cada vez que tengas que ir al baño, no te llevará más de 2 min.

En el ejercicio 2. Sobre todo no lo hagas pensando en “hacerlo bien” en realidad es precisamente para perder el control, dejarse llevar por el cuerpo sin las cargas de la mente de tener que hacer las cosas correctamente, sin el juicio constante.

Es probable que te salgan pensamientos enjuiciadores, que lo que pretenden es que no lo hagas, pensamiento tipo: me siento tonta, esto no tiene sentido... pero supera esa barrera inicial y repite un baile de una canción (mínimo) cada día, en la hora que prefieras... la constancia en este ejercicios te permitirá grandes cambios en tus estados anímicos... también es probable que salgan emociones de la nada, déjalas fluir, recuerda, sin juicio... .. es un espacio para permitirte ser....cuando acabes sigue con tu rutina.

1. **RESPIRACIÓN PROFUNDA:** siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz. Aguanta la respiración por unos segundos y luego exhala lentamente por la boca. Repite este proceso varias veces. Poniendo especial atención a tu estómago.
2. **ESTATIC DANCE:** Una técnica de baile que puedes practicar en casa, Esta técnica de baile puede ayudarte a liberar la tensión acumulada en el cuerpo y a reducir la ansiedad. Además, el baile también puede mejorar tu estado de ánimo y tu autoestima. Pruébalo y siente cómo te sientes después.

LISTA DE REPRODUCCION:

YOUTUBE: <https://youtube.com/playlist?list=PL7J1BGputD5gWxYSmvoCbXHDjmxpegAiS>

SPOTIFY: <https://open.spotify.com/playlist/7bpmeQ2BuhyqWWWtSCD2iB?si=7B-TkWQGmAbOkganEP1g>

- a. Pon de la lista de música que te adjunto la que prefieras.
- b. Busca un espacio en tu casa donde puedas moverte libremente sin obstáculos.
- c. Empieza a moverte al ritmo de la música. Puedes empezar con movimientos suaves y lentos, y luego aumentar la intensidad a medida que te sientas más cómodo.
- d. No te preocupes por seguir pasos de baile específicos. En lugar de eso, concéntrate en sentir la música y en cómo tu cuerpo se mueve al ritmo.
- e. Si te sientes cómodo, cierra los ojos y deja que la música te lleve. Siente la liberación de energía en tu cuerpo.
- f. Continúa bailando durante al menos 10 minutos. Siéntete libre de bailar más tiempo si lo deseas.
- g. Cuando termines, tómate un momento para respirar profundamente y sentir la energía que has liberado en tu cuerpo.
- h. Esta técnica de baile puede ayudarte a liberar la tensión acumulada en el cuerpo y a reducir la ansiedad. Además, el baile también puede mejorar tu estado de ánimo y tu autoestima. Pruébalo y siente cómo te sientes después.