

Tus 15 minutos de bienestar

Una rutina corta para reconectar contigo cada día



Bienvenido/a

Este espacio es para parar, respirar y reconectar contigo.

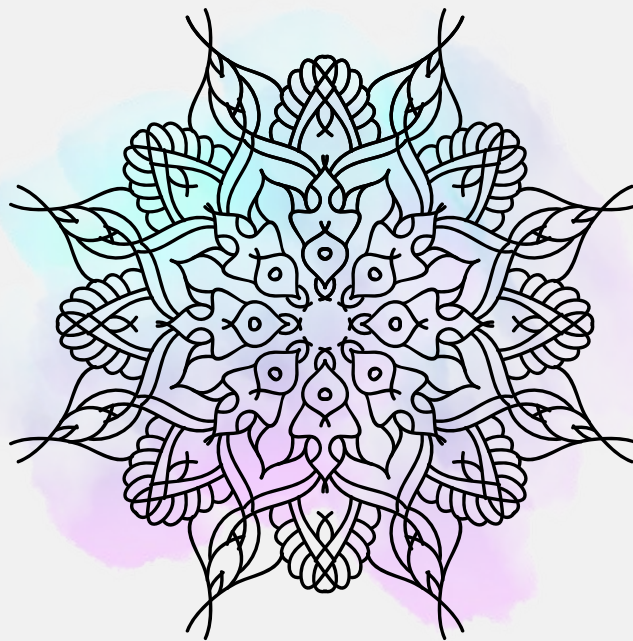
No importa tu nivel, tu flexibilidad o el tiempo que lleves practicando.

Solo necesitas tu esterilla y la intención de cuidarte un poco cada día.

Cada práctica está pensada para acompañar de forma suave y accesible, sin exigencias ni expectativas.

Puedes hacerla por la mañana para activar el cuerpo y la mente, o por la noche para liberar tensiones y descansar mejor.

💙 Consejo: No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo presente.



Cómo usar esta guía

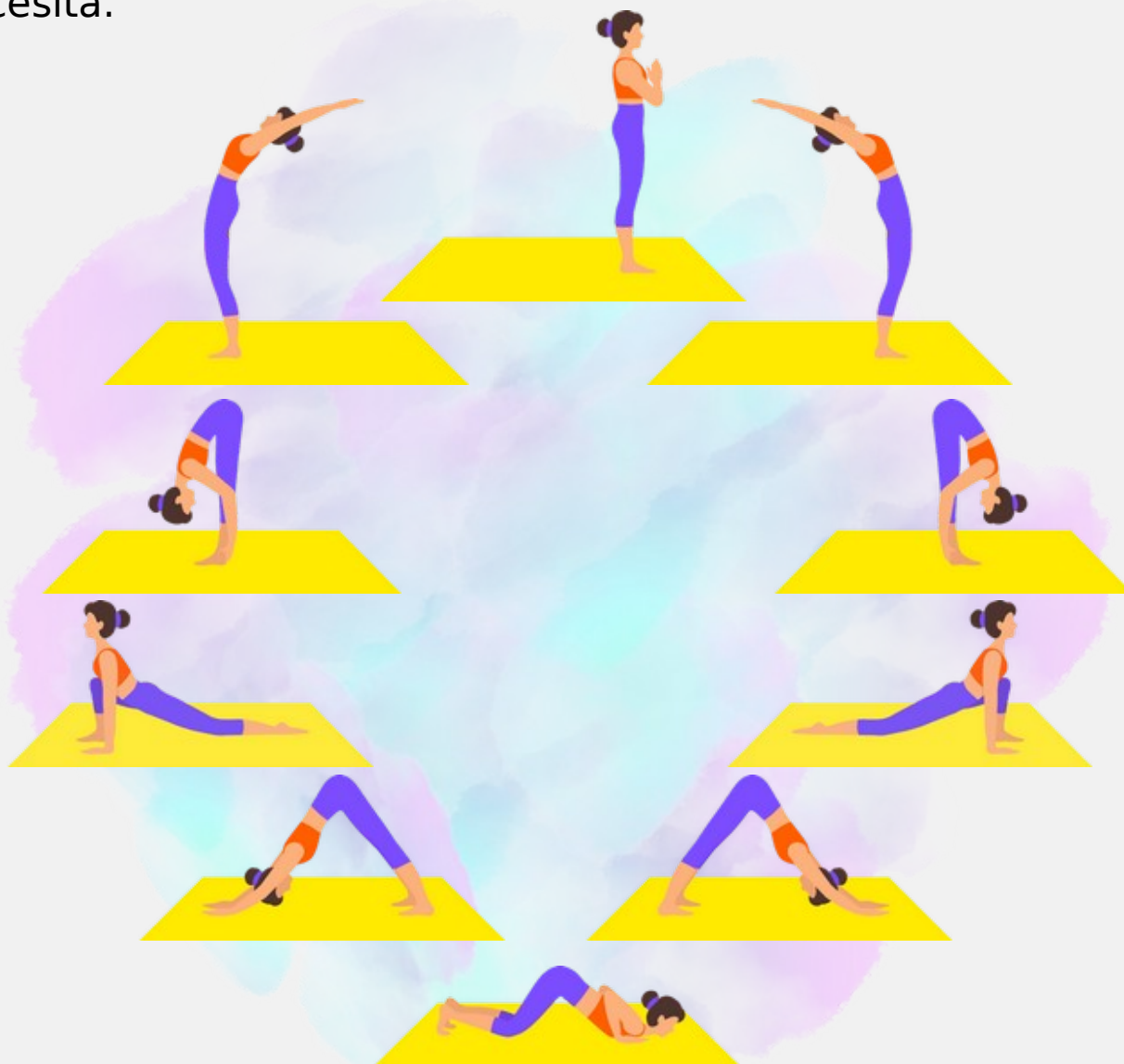
- ① Elige tu momento del día. Dedicar 15 minutos solo para ti.
- ② Sigue la secuencia completa o la parte que más necesites ese día.
- ③ Respira con conciencia. Cada inhalación te conecta, cada exhalación libera.
- ④ Acompaña cada movimiento con calma. Escucha el cuerpo.

“No necesitas más tiempo, solo más intención.”



☀ Saludo al Sol

Fluye entre respiraciones. Repite esta secuencia de 3 a 5 veces. Puedes hacerlo más rápido para activar tu energía o más despacio para centrarte en el estiramiento. Escucha a tu cuerpo y dale lo que necesita.



CONSEJO:

No corras. Observa cómo cambia tu cuerpo con cada repetición. Permite que la respiración marque el compás del movimiento.

MANTRA:

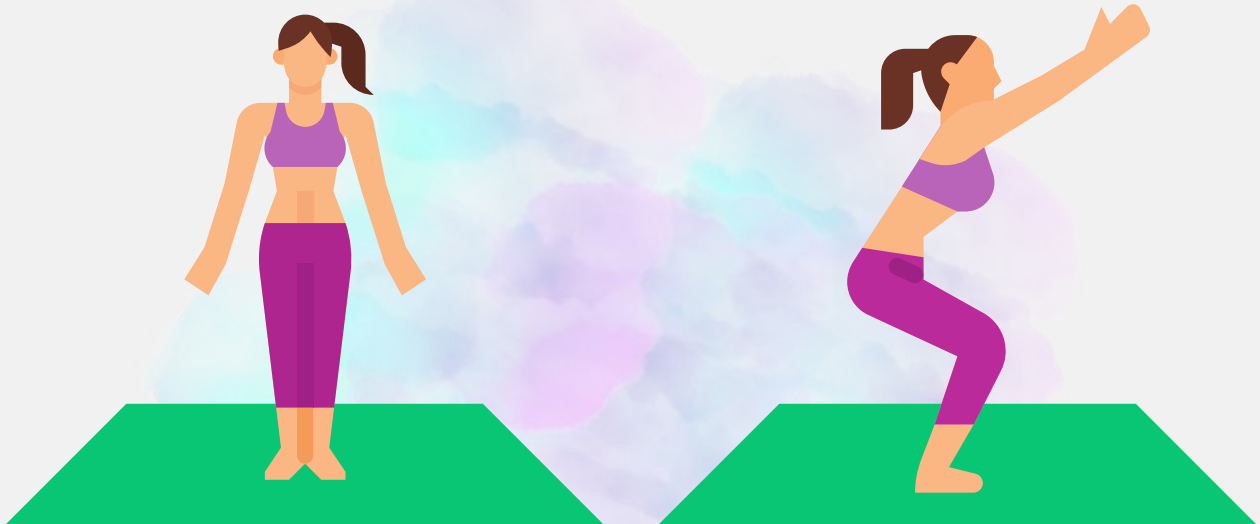
“Cada inhalación es una nueva oportunidad para empezar.”





Postura de la Silla

Activa piernas y concentración. Junta las rodillas, lleva el glúteo hacia atrás y eleva los brazos. Lleva el peso hacia los talones y eleva los brazos por encima de la cabeza, con los hombros relajados. Mantén la mirada al frente y respira con calma mientras sientes la estabilidad desde la base.



CONSEJO:

Asegúrate de que tus rodillas no sobrepasen la punta de los pies. Mantén el abdomen activo y la respiración constante.

MANTRA:

“Encuentro fuerza en el equilibrio y calma en el esfuerzo.”





Guerrero II

La Postura del Guerrero II simboliza fuerza, estabilidad y presencia. Fuerza y estabilidad. Separa las piernas, abre los brazos y siente la energía en tus piernas. Siente el enraizamiento de tus pies y la expansión de tu pecho. Mantén la respiración fluida, firme y serena.



CONSEJO:

No bloques las rodillas. Mantén una ligera activación muscular y asegúrate de que el torso esté alineado con las caderas.

MANTRA:

“Firme en el cuerpo, presente en la mente.”





Postura del Barco

Fortalece el abdomen, mejora la postura y activa la energía del centro. Lleva el pecho ligeramente hacia atrás y eleva las piernas hasta formar una “V” con tu cuerpo. Siente cómo el esfuerzo se transforma en estabilidad. Activa el abdomen y sonríe, aunque tiemble.



CONSEJO:

Si notas tensión en el cuello o en la espalda, sujeta los muslos por detrás con las manos hasta ganar estabilidad.

MANTRA:

“Desde mi centro encuentro equilibrio y calma.”





Perro Boca Abajo

Siente cómo se alarga la espalda y cómo se abre espacio entre los pensamientos. La respiración se vuelve profunda, lenta, natural. Cada exhalación libera algo: tensión, prisa, ruido. Este es un lugar para regresar siempre que lo necesites.



CONSEJO:

Dobla ligeramente las rodillas si sientes tensión en los isquiotibiales. Busca más comodidad en la espalda que perfección en la forma.

MANTRA:

“Me estiro, respiro y dejo espacio para todo lo que soy.”



Savasana

Tu momento de paz. Túmbate cómodamente, pon un temporizador de 3 minutos y cierra los ojos. Relaja cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Si llega un pensamiento, déjalo pasar. Solo respira y siente.



CONSEJO:

Cuando termines, gira suavemente hacia un lado y siéntate despacio, con los ojos aún cerrados. Agradece el momento, la práctica y el tiempo que tehas regalado.

MANTRA:

“Suelto. Respiro. Estoy.”





Gracias por este momento

Has regalado unos minutos de tu día a estar presente, a escuchar tu respiración y a habitar tu cuerpo con calma.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con conciencia. Cada vez que te detienes, aunque sea solo unos minutos, le recuerdas a tu mente y a tu cuerpo que estás aquí.

Lleva esta sensación contigo al resto de tu día. Respira profundo cuando te cueste. Suelta cuando te pese. Y vuelve siempre que lo necesites: tu esterilla te espera, el movimiento te espera, tú te esperas.



“El bienestar no es un destino, es una forma de ser.”

Kefyoga.com | @kefyoga

