Nudos eternos
como herramienta para el

Manejo del estrés

Los nudos eternos son cintas entrelazadas sin principio ni final.

Para el manejo del estrés, se utilizan como herramienta de relajación. Se trata de una meditación de ojos abiertos siguiendo con la mano o con la mirada el camino de la figura y al mismo tiempo respirando lenta y profundamente. Es decir, simultáneamente…

- se sigue con atención el recorrido
- mientras se respira despacio y profundamente

Esta práctica puede extenderse tantos minutos como se desee y se puede repetir cuantas veces al día sea necesario. Mientras más se disfrute y se practique, más rápido llegarán los beneficios.

En el fondo, lo que se desea es acallar el ruido mental, alcanzar la respuesta de relajación con sus beneficios de reducción de la presión sanguínea y del ritmo respiratorio y obtener una sensación general de bienestar.

Más información en ronald@biocreacion.com, cel. 8389-1944.

RE Ronald
Esquivel



