 mystica.estudio



7 Minutos para Volver al Centro

Una práctica breve para respirar, bajar el ruido mental y reconectar contigo.

El Ruido

Vivimos acelerados, acumulando tensión en el cuerpo. A menudo creemos el mito de que necesitamos horas de meditación o una flexibilidad perfecta para sanar.

El Centro

La realidad es que las pausas reales son simples. No hace falta experiencia previa. Basta con detenerse unos minutos para reducir la tensión, relajar el sistema nervioso y volver al presente.

El Espacio Sostenido

Mystica Yoga acompaña tus procesos desde cuatro pilares fundamentales:

Conciencia

Más allá de la postura,
la atención plena.

Técnica

Bases sólidas para un
cuerpo sano.

Seguridad

Un espacio donde no hay
juicios ni expectativas.

Conexión humana

Acompañamiento real, cercano
y profundamente humano.



*Minuto 1:
Respirar*

(Bajar el ritmo mental)

*Minutos 4-5:
Observar*

(Volver al presente)

*Minuto 7:
Integrar*

(Cierre consciente)

*Minutos 2-3:
Despertar*

(Movimiento suave)

*Minuto 6:
Intencionar*

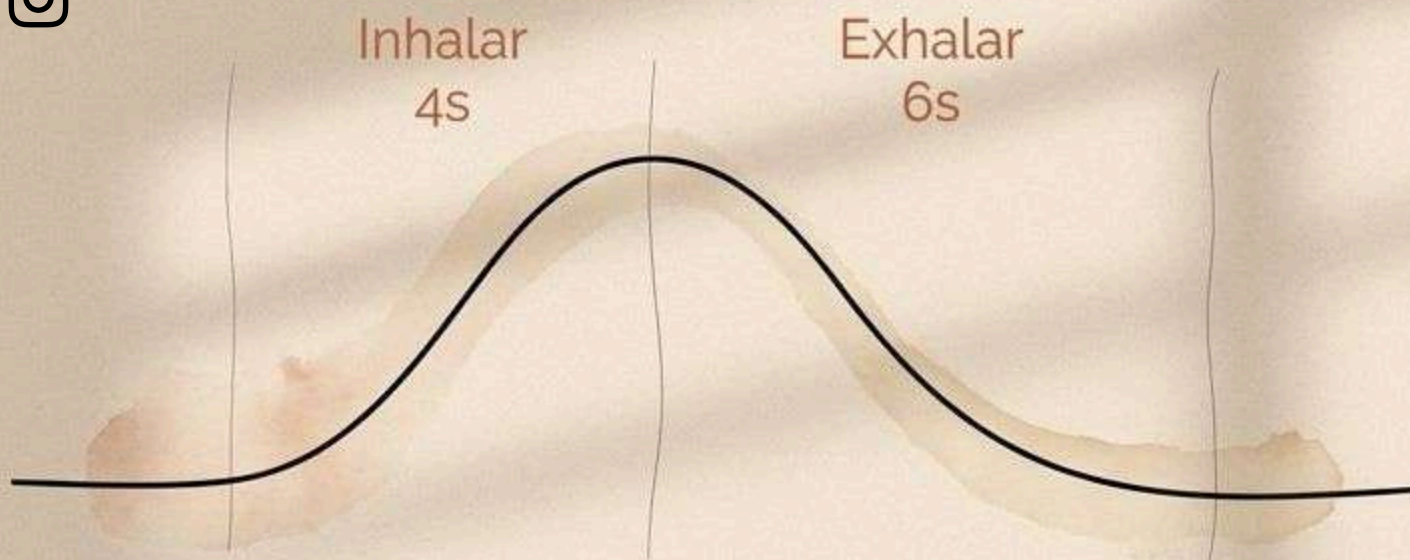
(Escucha interna)

*A veces, bajar el ritmo
es avanzar.*



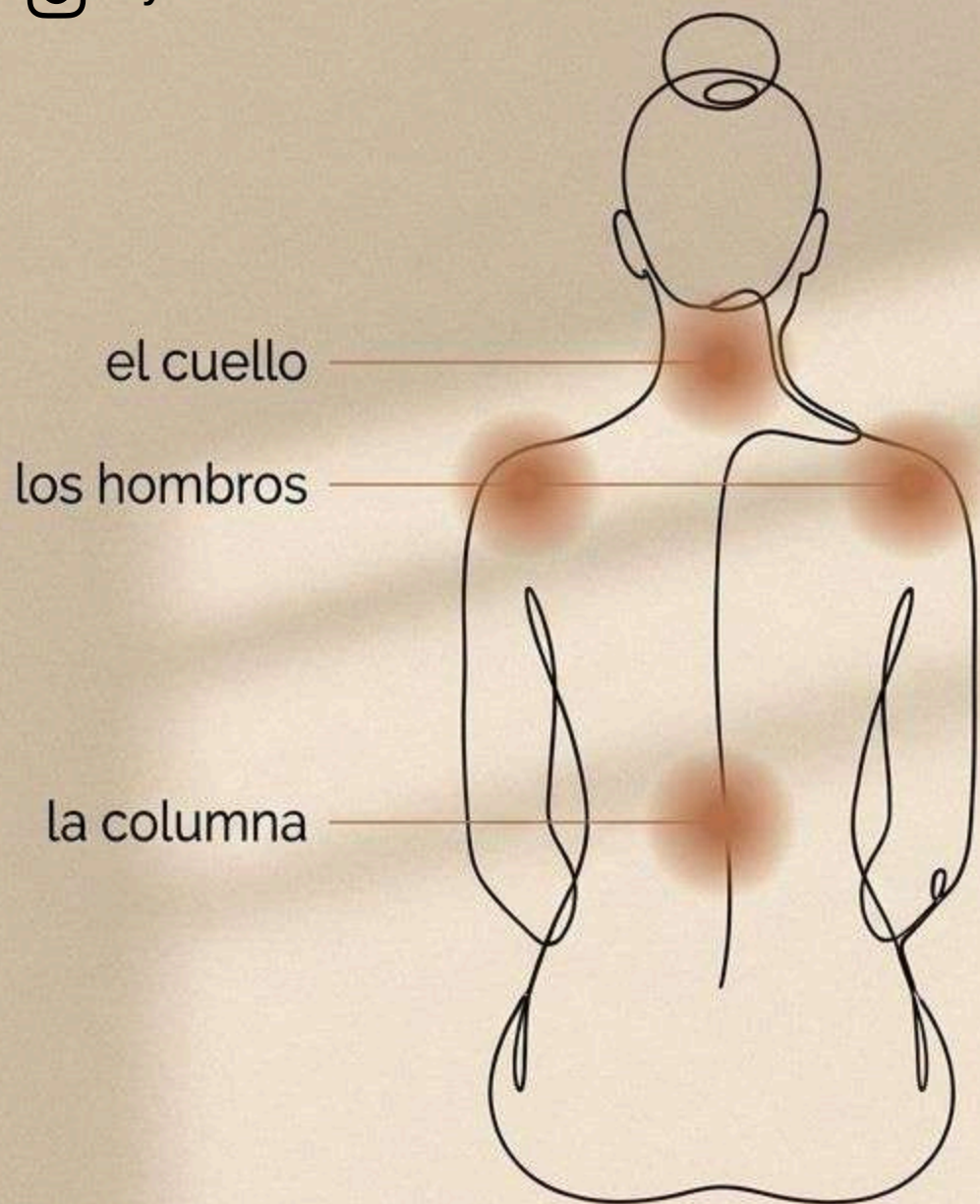
Minuto 1: Respirar antes de hacer

Repite este ciclo durante un minuto.



La **exhalación prolongada** es la clave para relajar tu sistema nervioso. Respirar conscientemente es el primer paso para salir del bucle mental y volver al cuerpo.





Minutos 2 y 3: *Despertar el cuerpo*

El cuerpo es el lugar donde se acumula la aceleración del día.

Práctica: Realiza movimientos suaves en el cuello, inclinaciones laterales de los hombros y movilidad delicada de tu columna.

Recordatorio: Moverse lentamente es una forma de escucharse. No busques perfección técnica, solo busca sentir el movimiento.

*La presencia empieza
con un instante.*



 [mystica.estudio](https://www.instagram.com/mystica.estudio)



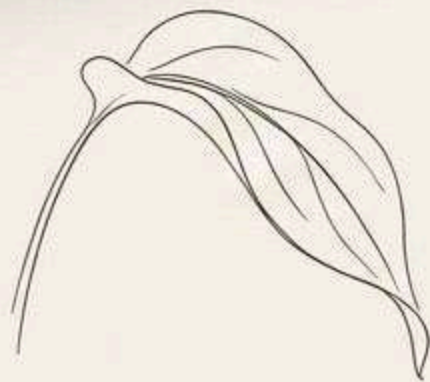
Minutos 4 y 5: Volver al presente

Práctica: Encuentra una postura cómoda (postura del niño o sentada). Nota los sonidos, tu respiración y el contacto físico con el suelo.

Observar sin juzgar: Permite que los pensamientos lleguen sin pelear contra ellos.

La mente no necesita quedarse en silencio para que puedas encontrar calma.





*Respirar también es una
forma de volver.*

Minuto 6: Una intención simple



Lleva una mano a tu pecho, siente el latido y pregúntate con honestidad:

1. ¿Cómo me siento hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué necesito en este momento?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué puedo ofrecerme con más amabilidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Tu cuerpo escucha todo
lo que tu mente calla.*



Minuto 7: Cerrar conscientemente

Agradece esta pausa. No intentes resolver todo tu día de golpe; permite que esta claridad te acompañe un poco más.

Tu Mini Ritual de Cierre:

- ✓ Tomar un vaso de agua lentamente.
- ✓ Respirar profundo una vez más.
- ✓ Evitar mirar tu teléfono inmediatamente al terminar.


Descansar no es quedarse atrás.




Tu próximo paso hacia el centro.

Si esta guía te ha traído calma, nos encantaría compartir la práctica completa contigo en Montevideo.

Reserva tu primera clase con nosotros.

 [mystica.estudio](https://www.instagram.com/mystica.estudio)

 +598 96 284 692



Escanea el QR para
ir a nuestra web