



# Proyecto de apoyo a la GESTIÓN DEL ESTRÉS

## MBI & HUMANIZACIÓN POSITIVA + 27/21

Le invitamos a instaurar estas prácticas de autocuidado basadas en MBSR a través de movimientos conscientes y atención plena para el cuidado de la salud integral y el bienestar en nuestro Servicio Andaluz de Salud y cuidarnos para seguir cuidando.

### PRÁCTICA DE MOVIMIENTOS CONSCIENTES

A través de estiramientos suaves y secuencia de posiciones con atención plena

<p><b>1</b></p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Tome 3 inhalaciones profundas por la nariz y posicione conscientemente. Realice 3 repeticiones ambos lados.</p>	<p><b>2</b></p> <p>1 2</p> <p>3 repeticiones rotar los hombros. Cada sentido</p>	<p><b>3</b></p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>1 2</p> <p>3 repeticiones conectando con respiración consciente</p>
<p><b>4</b></p> <p>1 2</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>Ajuste postura. Focus parte posterior.</p>	<p><b>5</b></p> <p>1 2</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>Rotación consciente</p>	<p><b>6</b></p> <p>1 2 3</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>1 2</p> <p>Focus parte baja de la espalda contra superficie</p>
<p><b>7</b></p> <p>1 2</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>Focus abdomen. Enfunde musculatura abriendo dedos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1 2</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>1 2</p> <p>Estiramiento consciente supino y postura base para entrar en práctica meditativa</p>	<p><b>9</b></p> <p>1 1</p> <p>Adaptación de la posición en silla</p> <p>Adecúe postura digna para meditación mindfulness. Tome 3 inhalaciones profundas por la nariz asentando el cuerpo, la palabra y la mente en su estado natural.</p>

Desconecte los dispositivos electrónicos, valorando la sinceridad de este encuentro para su autocuidado. Es importante que sepa que tendrá el tiempo necesario para realizarlos. Elija un lugar adecuado para comenzar poniendo focus en la respiración en todo su cuerpo. Respetando sus límites y centrando la atención sobre las sensaciones que se van desplegando en su cuerpo instante tras instante. Intente observar y registrar las sensaciones físicas y reales en el cuerpo ahora.