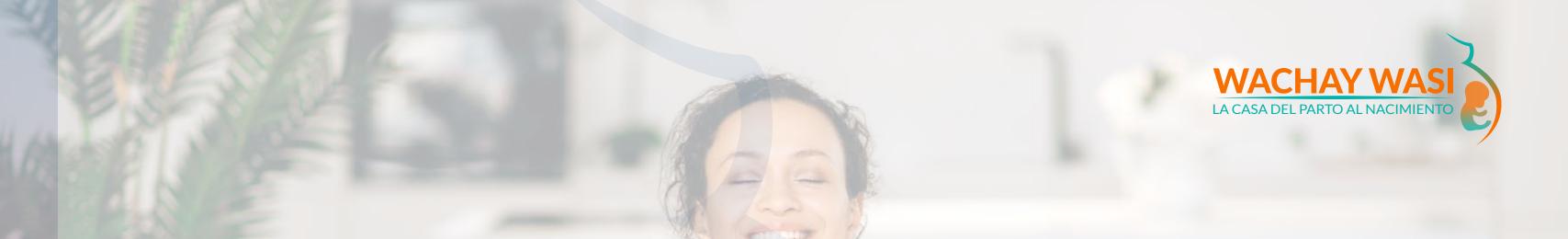
### MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN





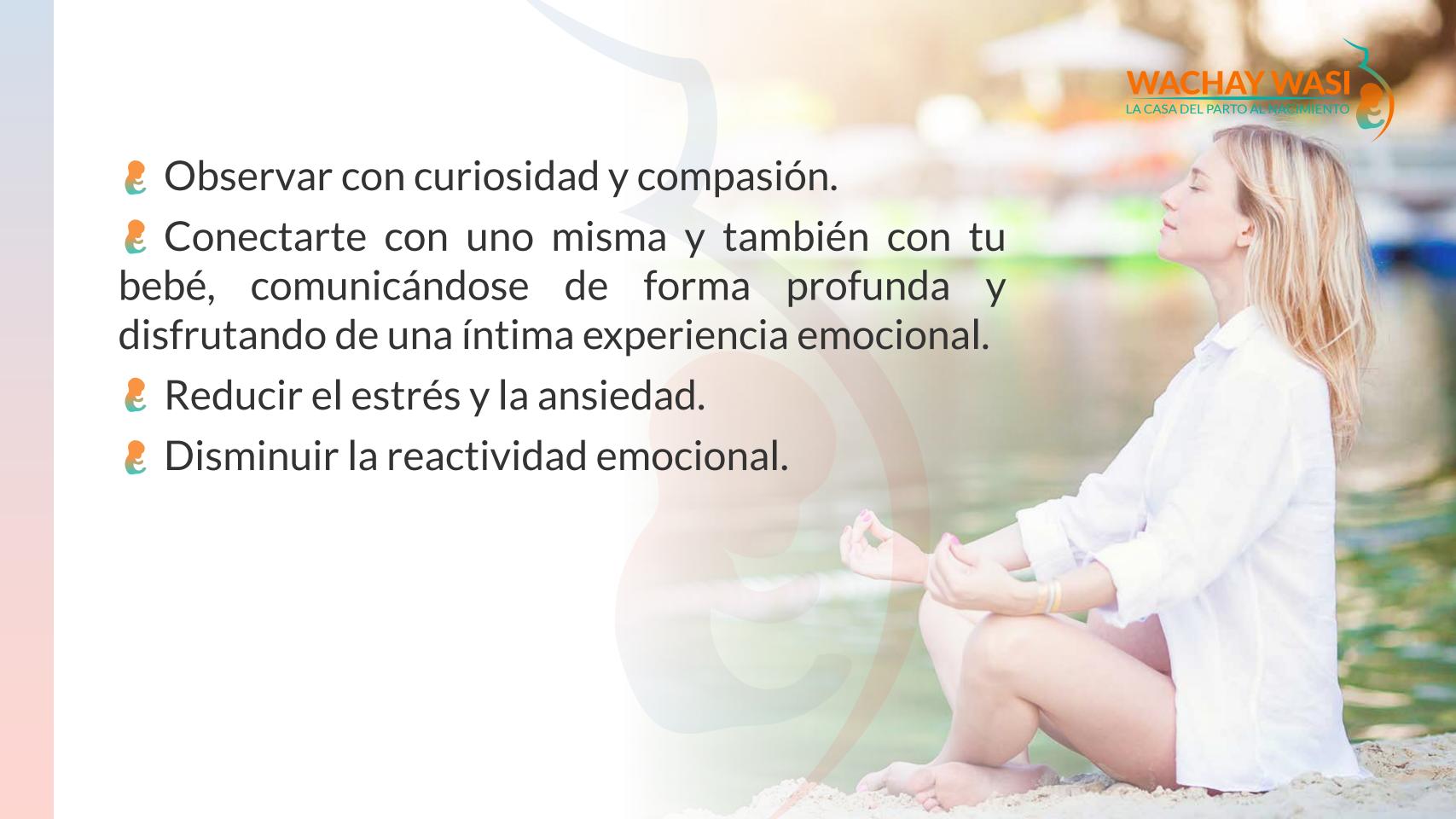
La meditación, una herramienta para redescubrir la inteligencia innata del cuerpo, es la forma más directa de experimentar el silencio interior y el bienestar.

La investigación revela que, cuando uno medita, la respiración se relaja, la presión sanguínea disminuye y los niveles de la hormona del estrés se reducen.



# Realizar ejercicios de atención plena y visualizaciones con disciplina, dedicación y compromiso durante esta etapa de la vida, facilita:

- La capacidad de habitar el momento presente, aquí-ahora, y sumergirte en un estado de relajación y receptividad.
- Desconectar el "piloto automático", aquietando la mente, soltando preocupaciones y pensamientos.
- Ser plenamente consciente de la vida que estás gestando en tu vientre.
- Explorar e identificar sentimientos, emociones y sensaciones corporales.





La mente está diseñada para buscar argumentos que den una sensación de coherencia entre lo que se hace y lo que se siente. Y esos razonamientos se sienten más verdaderos cuanta más emoción los respalde. Si te permites hacerles caso a los pensamientos pueden llevarte a situaciones en las que no quieras liberar las tensiones porque te protegen, te ayudan, son parte de ti, etc. No te dejes engañar. Como dicen en Ho'oponopono: si permites que la mente entre en el proceso la liberación se detendrá. Las reacciones de tu cuerpo no mienten. Cada vez que contactes con una emoción céntrate en tu cuerpo y libera la tensión hasta sentir Paz. No cansancio, no aceptación, no perdón sino PAZ.

#### LA TÉCNICA



- 1) Respira hondo, suelta poco a poco tu cuerpo, hasta el punto que notes que tu cuerpo esta totalmente relajado.
- 2) Lleva la atención de tu mente a un punto concreto (puede ser un paisaje, la playa, tu casa, lo que mas te guste).
- 3) Hazte muy consciente de todas las características de ese punto y puntúa 0 no lo ves claro y 10 estas ubicada en ese punto.
- 4) Cuando estés en la puntuación 10, comienza a poner la mano sobre tu útero, mientras dices: "Soy Mama y me llamo........... te estuve buscando y ahora te tengo, estoy super contenta de que estés conmigo y con papa, quiero que sigas creciendo (si estamos de 28 a 36 semanas).



4) Vuelve al punto 1, una vez hayas respirado y soltado el cuerpo empiezas a realizar tu rutina diaria.

## RELAJA TU MENTE RELAJACION DECUBITO LATERAL IZQUIERDO

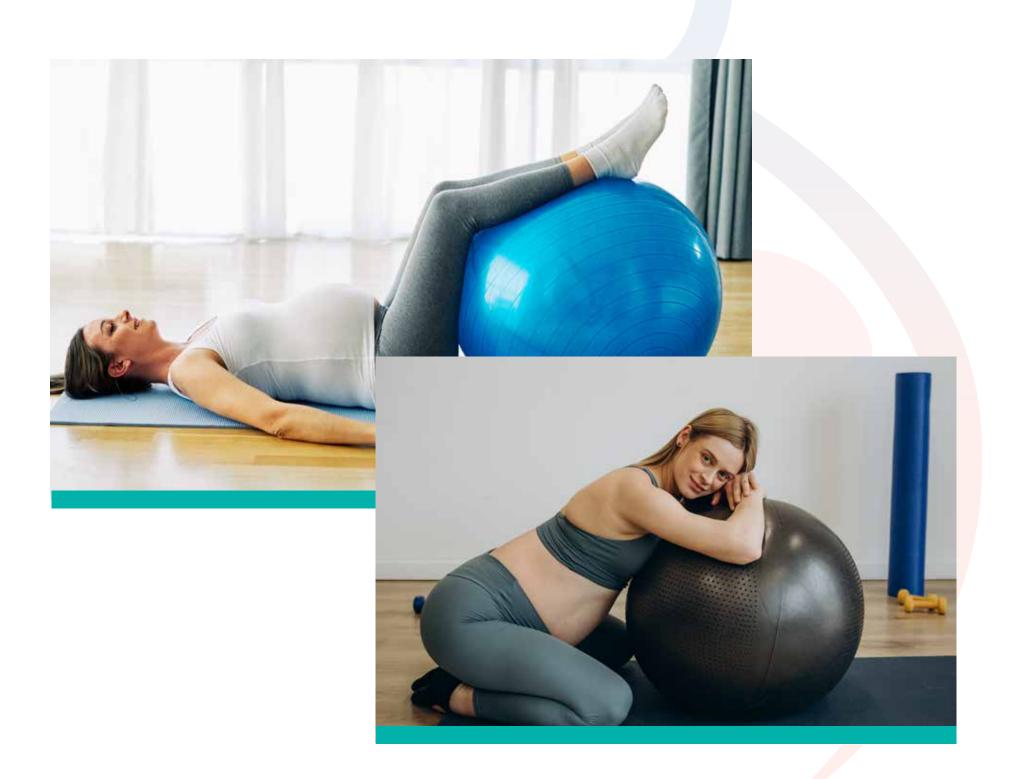




DECUITO LATERAL DERECHO

#### SENTADA, TUMBADA, RELAJADA







Ponemos a tú disposición, nuestro servicio de matronas para apoyarte, resolver tus dudas y acompañarte durante tu embarazo ofreciéndote apoyo e información profesional.

Asesoría Lactancia a Domicilio. Asesoría Lactancia presencial en hospital. Consulta Craneosacral. Consulta Lactancia + Craneosacral. Consulta masaje perineal. Consulta Matrona Online, por videollamada o presencial. Consulta Matrona personalizada. Consulta Telefónica con nuestro servicio al otro lado. Consulta Terapia Gestáltica. Paternidad corresponsable. Psicología perinatal. Psicoprofilaxis Online y presencial. Puesta de los Primeros Pendientes. Seguimiento Domiciliario Lactancia. Taller de acompañamiento post parto y Lactancia. Yoga embarazadas, post parto y no embarazadas.



WACHAY WASI, S.L.U. NIF: B67998401 www.wachaywasi.com matronas@wachaywasi.com +34 621 246 090

Domicilio social: C/ Doctor Jerónimo Iborra, 21 - 28044 Madrid

