



Guía para **mejorar tu día**

Hábitos para vivir en plenitud



Hola! Mi nombre es Mariana Cicatelli y soy profesora de Yoga Antiguo desde hace más de 14 años.

A lo largo de mi carrera profesional he dado clases personales, grupales y en empresas como ICBC, Google, Exxon Mobil, Globant entre otras, y hoy puedo decir que llevo más de 3500 clases dadas a más de 200 alumn@s que pudieron mejorar su vida gracias a esta práctica milenaria.

Y es que ese es el propósito que me mueve: mejorar la calidad de vida de las personas y, a través de ello, contribuir para construir un mundo más justo, más amoroso, más empático y más feliz.

A lo largo de estos 17 años de practicante de Yoga, fui vivenciando miles de cambios positivos que se produjeron a partir de la incorporación de diversos hábitos saludables.

Es por ello que pensé en crear esta "Guía para mejorar tu día", totalmente gratuita, para compartirte algunos tips que creo pueden ayudarte a estar más presente: a conectarte con tu propio ser y a sentirte más en sintonía, sin que la vorágine diaria te arrase; en ella encontrarás técnicas de Yoga y también otras, para "setear" tu cerebro en positivo.

Espero que la disfrutes e incorpores estos hábitos que, te aseguro, van a mejorar tu cotidianidad en un 100%.



“Una nueva actitud
puede convertirse en
un nuevo hábito”



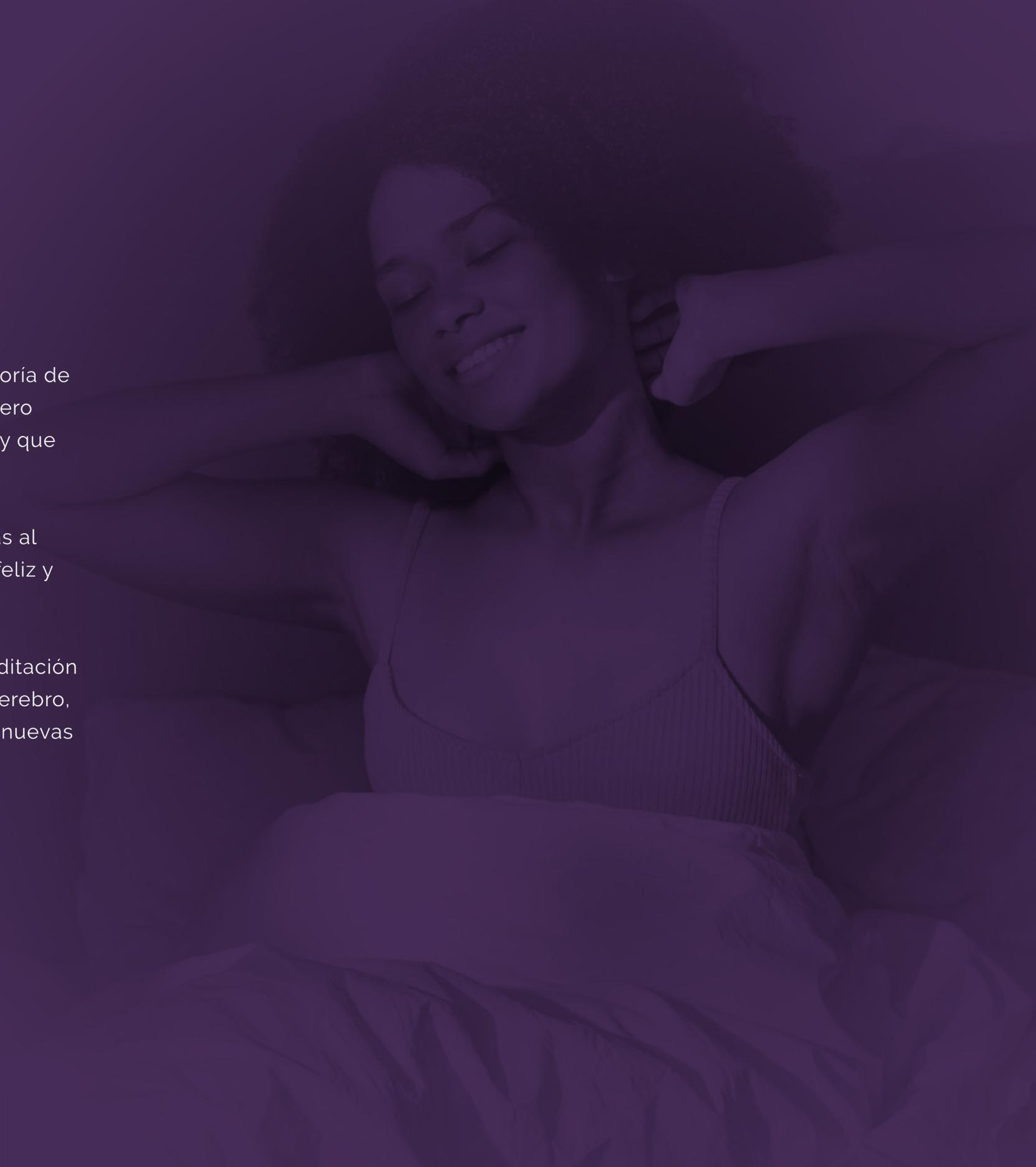
Despertar

El despertar es una de las partes más importantes de nuestro día y, como casi la mayoría de nuestros actos, la realizamos inconscientemente, en piloto automático. Por eso te quiero obsequiar algunos consejos para que esta parte fundamental de tu día sea armónica y que esa sensación, te acompañe por el resto de la jornada.

El primer tip que te quiero dar es que sonrías; este debe ser el primer gesto que hagas al despertar: enseñale al universo y a la vida, mediante este acto tan simple, que estás feliz y agradecid@ por un nuevo amanecer.

Lo siguiente que te recomiendo, es que te tomes unos minutitos para meditar. La meditación ofrece resultados impactantes en la transformación del modo en el que funciona el cerebro, no sólo porque altera los patrones de ondas cerebrales, sino también porque genera nuevas células que son el producto de una concentración interna intencional.

**Te propongo entonces
un simple ejercicio muy cortito,
que te va a predisponer de otra manera:**





1

Ni bien te levantes, sentate en la cama o donde quieras, con la espalda derecha: puede ser con las piernas cruzadas (las mujeres llevando el talón derecho en contacto con la zona perineal y los hombres viceversa) o apoyando los pies en el piso, para sentir el contacto con la tierra.

2

Ahora, mantené los ojos cerrados y realizá respiraciones nasales, profundas y abdominales: cuando el aire entra, el abdomen sale y cuando el aire sale, el abdomen entra.

3

Tratá de concentrarte únicamente en estas respiraciones y ahora, llevá tu foco al entrecejo visualizando allí un sol anaranjado brillante.

4

Dejá para después cualquier pensamiento que llegue como si fueran nubes pasajeras en un cielo azul celeste y volvé tu atención a este sol anaranjado en el entrecejo.

Realizá esta técnica unos cuantos minutos, todos los días.



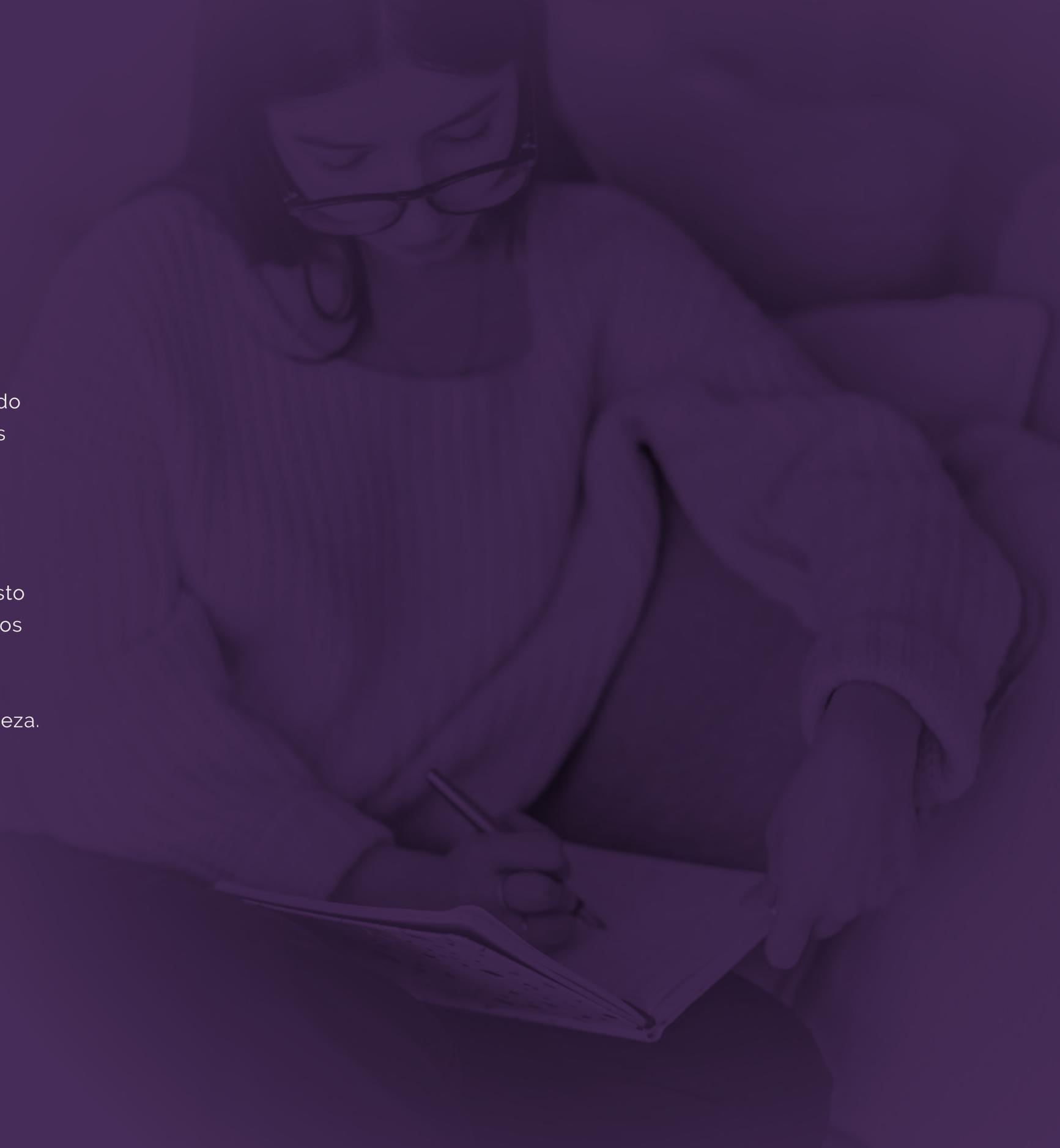


Organizar

Es importante que puedas organizarte, de forma tal que el tiempo te rinda y no enloquezcas con las obligaciones cotidianas. Mi consejo es la planificación: cuando te organizás y planeás tu día, se vuelve más simple llevar a cabo las tareas diarias con comodidad y sin estrés.

Para ello es crucial que encuentres un momento en la mañana, antes de salir o comenzar a trabajar, para planificar colocando en un papel, agenda digital o calendario, todas las tareas y los horarios para llevarlas a cabo; luego, por supuesto que la diaria nos va a ir haciendo "volantear" sobre la marcha modificando nuestros planes (ahí también radica la magia de esta aventura llamada vida) pero puedo asegurarte que la sensación de orden y planeamiento te va a facilitar las cosas, evitando que te sientas abrumad@ por no poder hacer todo lo que está en tu cabeza.

Además, cuando escribimos las tareas, cuando "nos las sacamos de encima", hacemos espacio mental para optimizar el funcionamiento de nuestro cerebro y tomar mejores decisiones.





Trabajar

Está comprobado que realizar pausas en la jornada laboral mejora significativamente la productividad. Es por ello que, desde hace más de 20 años, las empresas y corporaciones incorporaron a sus rutinas distintas disciplinas que les permiten “cortar el día” y volver con energía renovada a los quehaceres laborales; una de ellas es el Yoga.

Hoy te quiero proponer que realices una pausa activa: se trata de una serie corta de ásanas (técnicas corporales) que te ayudarán a desconectarte de la vorágine y volver al trabajo con otra vibra:



1

Levantate colocando los pies separados a la distancia de los hombros.

2

Realizá una rotación con el hombro derecho hacia delante y luego hacia atrás. Continúa con el hombro izquierdo: hacia delante y hacia atrás. Es importante que acompañes los movimientos coordinando con la respiración: movimientos hacia arriba, inspirando; hacia abajo, exhalando. Ahora con los dos hombros en simultáneo: hacia delante y hacia atrás. Realizá unas cuantas repeticiones.

3

Ahora comencá a realizar rotaciones cervicales: la cabeza atrás, girando lenta pero continuamente hasta dar una vuelta y, cuando llegues atrás, hacia el otro lado. Si en algún punto del recorrido sentís una tensión especial, llevá tu mano sobre la cabeza depositando peso en sentido contrario a la tensión y quedate unos instantes respirando nasalmente para que la contractura afloje.

4

Termina esta secuencia en Hastinásana: contrae los glúteos para que tus caderas queden orientadas hacia delante. Ahora realizá rotaciones del torso con los brazos completamente relajados y teniendo en cuenta que la cabeza también gire con la columna vertebral, porque es parte de ella.

Ejecutá esta secuencia varias veces al día y vas a sentir cómo tu espalda y cuello se encuentran completamente relajados.





Invertida

Así como realizaste la secuencia básica de ásanas que te ayudó a descontracturar el tren superior, quiero proponerte que, en el caso de que no tengas el tiempo para realizar un práctica completa, te tomes un momento del día para hacer la invertida y, de esta forma, descansar el corazón y recambiar el flujo sanguíneo: ¡pensá que pasamos la mayor parte del día de pie o sentad@s, llevando la sangre en la misma dirección! Para llevar a cabo la invertida, te pido que te acuestes sobre el mat, tapete de Yoga, piso o la superficie que escojas y que levantes las piernas: podés llevarlas hacia atrás elevando las caderas y tomándolas con tus manos apoyadas sobre la zona renal o podés, simplemente, tratar de colocar las piernas lo más vertical posible, sobre la pared o similar. Mantené la posición por, al menos, 5 minutos (si contás con más tiempo, sería ideal que puedas permanecer 10 o 15 minutos). Durante la ejecución del ásana, intentá conectarte con tu respiración nasal, con tus ritmos internos y tratá de no distraerte; estando simplemente presente, disfrutando del momento.





Agradecer

Según el Centro de Investigación de la Conciencia y la Atención de la Universidad de California en Los Ángeles, expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando y nos hace más saludables y felices.

Cuando practicás la gratitud generás sentimientos de felicidad y tu sistema nervioso central responde positivamente llevándote a estar más relajad@.

Varios otros estudios han demostrado que la práctica de la gratitud tiene beneficios reales para la salud porque ayuda a mejorar tu estado de ánimo y tu sentido personal de bienestar.

Te invito entonces, a que puedas tomarte un momento del día (en mi caso es por la mañana, luego de la meditación) para escribir en un papel todas las razones por las cuales estás agradecid@.

Aquí te comparto apenas algunos ejemplos para que te inspires; seguramente contás con miles de motivos más, por los que podés expresar gratitud en tu vida”.

Gracias porque tengo un corazón fuerte, que bombea sangre para que todos mis órganos funcionen a la perfección.

Gracias porque soy hermos@, porque soy san@, fuerte e inteligente

Gracias porque vivo rodead@ de abundancia

Gracias porque tengo una casa y alimento diario



Dormir

Así como “seteamos” el cerebro al despertar, es importante también que podamos predisponerlo para el descanso ya que, durante esta función crucial para el correcto funcionamiento de nuestros sistemas, nuestra mente continúa trabajando y generando pensamientos y conexiones neuronales.

Una buena forma de hacerlo es tratando de limpiar la mente a través de la meditación. Podés realizar la misma meditación que te indiqué al DESPERTAR, pero visualizando en tu entrecejo una luna blanca. Tratá de conectarte con tu respiración y de aquietar el flujo de pensamientos.

Mi recomendación es que, por lo menos una hora antes de dormir, dejes de mirar redes sociales, mails y/o programas de TV que tengan que ver con la actualidad para que no se produzca esa infoxicación (intoxicación de información) que suele contaminarnos y que altera el sueño y el descanso.

Espero que esta Guía para mejorar tu día que fue realizada desde el corazón, te sea de utilidad.



Te deseo una vida hermosa,
con mucha salud y mucho amor.

Mariana



En el caso de que estés interesad@
en comenzar a transformar tu vida
a través del Yoga Antiguo, te pido
que me contactes para que veamos junt@s
cuál es la opción que se ajusta mejor
a tus necesidades.

info@marianacicatelli.com.ar

marianacicatelli.com.ar

 [marianacicatelli](https://www.instagram.com/marianacicatelli)