

El Zhan Zhuang de Silla



INSTRUCCIONES:

1. Despega la espalda del respaldo de la silla.
2. Apoya ambos pies firmes y paralelos en el suelo.
3. Imagina un hilo de seda tirando de tu coronilla al cielo, mientras tu coxis se ancla.

Beneficio: Alinea la columna y calma la ansiedad de "querer salir corriendo".

Respiración del Fuelle



INSTRUCCIONES:

1. Coloca una mano en tu abdomen bajo (zona del Dantian).
2. Inhala por la nariz expandiendo el vientre como un globo sin elevar hombros.
3. Exhala lentamente por la boca, como si soplaras por una pajilla.

Beneficio: Oxigena el cerebro y baja el ritmo cardíaco instantáneamente.



El Escudo de Cristal



INSTRUCCIONES:

1. Cierra los ojos por un instante en tu espacio de trabajo.
2. Visualiza una esfera de cristal totalmente limpia a tu alrededor.
3. Recuerda a Rèn: las palabras externas son lluvia que resbala sin tocarte.

Beneficio: Crea una frontera saludable entre el caos externo y tu paz interna.



Metsuke Digital



INSTRUCCIONES:

1. Aparta la mirada por completo de cualquier tipo de pantalla.
2. Busca el punto más lejano u horizonte que alcances a divisar.
3. Parpadea con suavidad y relaja la mirada hacia una visión periférica.

Beneficio: Relaja los músculos oculares y rompe la visión de túnel del estrés.



La Puntada de Bū



INSTRUCCIONES:

1. Al terminar un pendiente o correo, evita saltar de inmediato al próximo.
2. Haz una pausa estricta para tomar una respiración consciente y honda.
3. Junta tus palmas un segundo y sepáralas para sellar el fin de la tarea.

Beneficio: Evita el agotamiento por acumulación y te ancla firmemente al presente.

