



GUÍA GRATUITA

INMERSIÓN VIBRACIONAL

Sistema Nervioso Autónomo + Yoga Restaurativa + Cuencos del Himalaya + Gong

Yoga Holística Cero® · Marca Registrada · Querétaro, México

Educación Continua YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider)

Instructores certificados en Yoga Holística/Hatha Yoga · Terapeutas de sonido con formación internacional

Versión 1.0

WhatsApp: [+52 446 118 5625](https://wa.me/524461185625)

Instagram: [@yogaholisticacero](https://www.instagram.com/yogaholisticacero) | Facebook: [Yoga Holística Cero](https://www.facebook.com/yogaholisticacero)

Enfoque educativo y de bienestar. No sustituye diagnóstico ni tratamiento médico.



<https://yogaholisticacero.com>
contacto@yogaholisticacero.com



Lectura rápida

Esta guía está pensada para leerse en 5-7 minutos y consultarse cuando lo necesites. Integra cuatro pilares: **Sistema Nervioso Autónomo (SNA), Yoga Restaurativa, Cuencos del Himalaya y Gong**, con un enfoque educativo y de bienestar.

Credenciales y marco profesional

Yoga Holística Cero® es una marca registrada. Contamos con educación continua YACEP (Yoga Alliance), instructores certificados en Yoga Holística/Hatha Yoga y terapeutas de sonido con formación internacional.

1) Sistema Nervioso Autónomo en 90 segundos

El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) regula funciones automáticas como respiración, ritmo cardiaco, digestión, tensión muscular, energía y sueño. Cambia de estado según lo que tu cuerpo percibe como seguro o amenazante.

Modo simpático (activación / acción)	Modo parasimpático (descanso / recuperación)
Puede sentirse como: • mente acelerada • tensión y prisa • irritabilidad • sueño ligero • cansancio con alerta	Puede sentirse como: • exhalación más larga • cuerpo más pesado/suelto • calma y presencia • mejor descanso

Clave: regular no es forzarte a calmarte; es darle al cuerpo señales consistentes de seguridad: soporte físico, respiración suave, ritmo lento y comodidad real.

2) Protocolo express (3 minutos) para bajar revoluciones

- 1) Postura cómoda (30 s): suelta mandíbula, hombros y manos.
- 2) Exhalación larga (90 s): inhala suave por nariz; exhala más lento (como si empañaras un vidrio).
- 3) Orientación (60 s): mira alrededor y nombra 3 cosas que ves; vuelve al cuerpo (manos en abdomen).

Señales de regulación: suspiros, bostezos, respiración más amplia, cuerpo más pesado, mente menos ruidosa.

3) Yoga Restaurativa, Cuencos y Gong

Yoga Restaurativa (descanso guiado)

La Yoga Restaurativa es descanso profundo con soporte. **No busca rendimiento**: el cuerpo recibe el mensaje “no necesitas sostenerte tú”.

Reglas de oro: cero dolor (ajusta), cero esfuerzo (agrega soporte), tiempo suficiente (minutos), respiración suave (sin forzar).

- A) Descanso reclinado con soporte (3-4 min). Espalda elevada con cojines/cobijas; manos en abdomen y pecho.



- B) Balasana soportada (3-4 min). Torso sobre cojín, cabeza apoyada; exhala suave y suelta peso.

- C) Piernas en la pared (2-3 min). Piernas elevadas; suelta hombros y mandíbula.





Cuencos del Himalaya (qué esperar)

Los cuencos generan armónicos que suelen favorecer atención corporal y sensación de calma.

Común: respiración más lenta, mente más silenciosa y somnolencia (normal).

Tip: no intentes entender el sonido; percíbelo. Prioriza comodidad y respiración suave.

Gong y baño de gong (integración)

Un baño de gong es una experiencia sonora inmersiva y envolvente. A veces se siente como quietud, liberación de tensión o un “viaje” mental (imágenes/recuerdos).

Cómo aprovecharlo: ropa cómoda, evita comida pesada antes, silencia el celular y ajusta tu postura sin culpa.



Precauciones (bienestar y seguridad)

Comenta antes de participar si: embarazo, epilepsia/convulsiones, marcapasos, tinnitus severo/hiperacusia, vértigo o migraña aguda. En muchos casos se pueden hacer ajustes.

Checklist (1 minuto)

Antes: hidratación · comida ligera · ropa cómoda · intención simple (“descansar”).

Durante: cero dolor · cero esfuerzo · exhalación suave · ajusto postura sin culpa.

Después: agua · pantallas mínimas · caminata suave 10-15 min · dormir temprano si se puede.

Privacidad: si compartes nombre/WhatsApp/correo, se utiliza para entregarte la guía y enviarte invitaciones solo si autorizas (no spam).

Política de privacidad: <https://yogaholisticacero.com/politica-de-privacidad>

Derechos de autor: uso personal. Prohibida la reproducción, modificación, distribución o reventa total o parcial sin autorización. Comparte solo el enlace oficial.

Contacto

- WhatsApp: [+52 446 118 5625](https://wa.me/524461185625)
- Instagram: [@yogaholisticacero](https://www.instagram.com/yogaholisticacero) | Facebook: [Yoga Holística Cero](https://www.facebook.com/yogaholisticacero)



<https://yogaholisticacero.com>
contacto@yogaholisticacero.com

