

Ojos que respiran

El aire es vida. Es vital e imprescindible para vivir porque transporta la energía primaria o vital (prana), que es la suma de todas las energías del Universo.

Tan importante es la respiración que se considera que es vida, fuente del conocimiento, sabiduría, guía y maestra en la práctica de Yoga.

La clave para una buena salud mental y física es mantener nuestros canales internos equilibrados y fluyendo.

Utiliza este ejercicio cuando sientas que algo dentro tuyo no está fluyendo o se siente pesado y no te deja avanzar.

1 Sentad@ en una posición cómoda.
Permite a tus hombros caer y cierra los ojos.

2 Llevando tu atención a esa parte del cuerpo donde sientas dolor o tensión.
Crea un canal entre esa parte y tus ojos.

3 En ese canal desde los ojos al punto de dolor, intenta sentir lo más nítido posible que respiras (al inhalar, aire moviendo tus pestañas o tocando músculos oculares, removiendo lo que te fastidie).

4 Intenta tomar cada vez una mayor cantidad de aire, tratando de remover todo por dentro como una licuadora y bota todo lo que no te sirva por la nariz.

5 A través de ir enjuagando quitando pesos dentro de ti se va descubriendo una nueva mirada.

6 Antes de terminar permítete hacer más nítida esa sensación de tener una mirada nueva, sabia y agradecida. Lentamente abre tus párpados, muy despacio y....

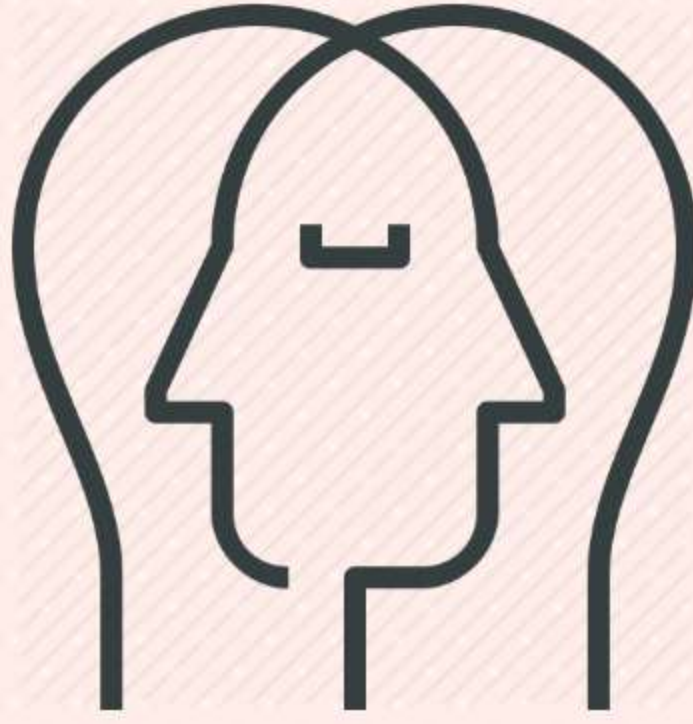
... fijate cómo es mirar el afuera con una mirada más profunda

? ¿Qué hacer si no encuentro esa conexión entre mis ojos y el resto de mi cuerpo?

Cuando experimentamos algo nuevo o desconocido es normal que nuestro cuerpo lo quiera rechazar. Esto nos demuestra que gran parte de lo que hacemos son actividades aprendidas y con las que nos sentimos cómod@s. Por eso, tranquil@! es solo cuestión de práctica hasta sentir y reconocer como estas actividades te ayudan. Mientras más practiques, más pronto podrás identificar y concentrar tu atención en las sensaciones que te permiten hacer de esta práctica algo muy importante y personal.

Buscar la felicidad fuera de nosotros es como esperar el sol en una cueva orientada al norte.

- Dicho Tibetano



El encuentro de las voces

Somos muchas voces en nuestra cabeza hablándonos y diciéndonos qué pensar o hacer. Permítete no solo escucharlas con amabilidad y compasión, sino también identificar cuándo y cuál de ellas elegir para cada situación ayudándote a crecer.

Conocer y escucharte favorecerá que la relación contigo mismo mejore, deviniendo en una mejor relación con los que te rodean.

Recuerda que la práctica de este ejercicio le dará más y más lugar a esa voz que vive en ti pero que a veces no escuchas: tu mente sabia y contemplativa.



1 Permítete ingresar con todo tu cuerpo al estado que no te deja estar en paz. Fíjate si es angustia, miedo, cólera, tristeza o qué es exactamente lo que no te permite estar "bien".

2 Intenta sumergirte en esa sensación y desde ahí escribir todo en una hoja de papel. Ojo! Estate muy atent@ de no salirte de ese lugar. Si identificaste que la tristeza era lo que no te dejaba estar en paz, trata de, en el papel, solo escribir desde el lugar de la tristeza:



No cambies nada ni resuelvas

AÚN



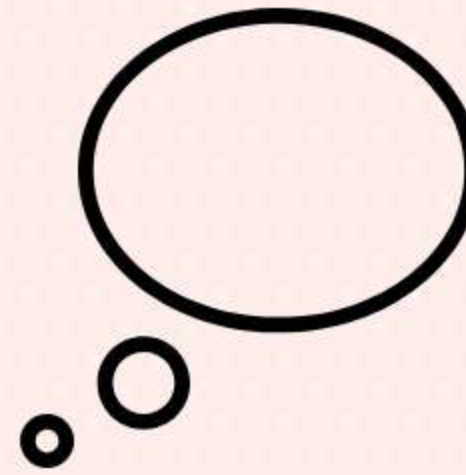
3 Luego has lo mismo con la SABIDURÍA. Sumérgete en la voz de la sabiduría, esa que vive en ti, como si tuvieras 400 años y tantas experiencias vividas. Como si hubieras visto pasar y extinguirse tantas cosas y, desde ahí, escribe sobre lo que tengas que decir después de saber lo que "tristeza" a escrito.

? ¿Cómo saber si estoy haciendo "bien" el ejercicio si mi sabiduría solo me critica y juzga?

1. Cuando escribas, usa de una a tres caras tratando de irle sacando más y más información a esa voz de tu tristeza. Pregúntale varias veces por qué cree lo que te está diciendo.

2. Recuerda que la sabiduría no juzga. La sabiduría te propondrá y recomendará algunas cosas para que "tristeza" pueda existir sana y sin dañar a tu cuerpo, sueño, alimentación, etc.

La vida es una tragedia cuando se ve en primer plano, pero en plano general pasa a ser una comedia
- Charles Chaplin



Ve o Imagino

Ve o Imagino es una dinámica que podemos practicar todos. Se usa para poder ser limpi@s en los mensajes que damos, pero sobre todo, para no ser títeres de la situación y darnos cuenta de lo real y con humildad lo que imaginamos..

Cuando haces este ejercicio al hablar con alguien, te das espacio para mirar la situación sin reaccionar y así facilitar el "darnos cuenta".

Así, podrás también darte cuenta "¿Dónde pongo mi atención?" y acercarte a descubrir qué es lo que te molesta y cuál es el juicio que te impide ser feliz.

Se aliviará la intensidad emocional del pasado y futuro, sumados al juicio.



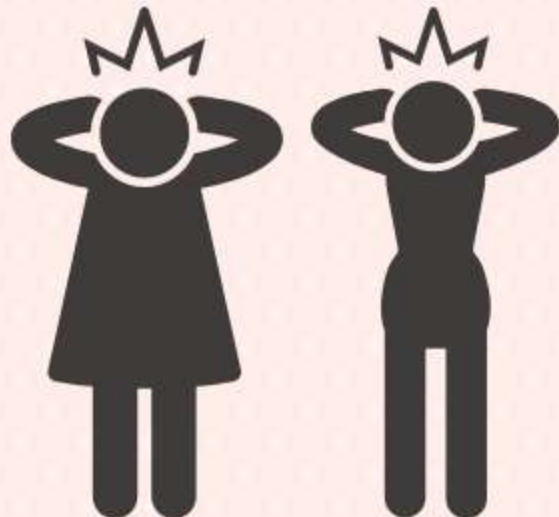
Cuando tengas que dar una retroalimentación , divide tu comentario en dos partes.

1 La parte que puedes ver



Cuando NO usamos el ve o imagino...

"Estás cansad@, seguro te aburro y ya te quieres ir!"



"¡No!! ¡por qué dices eso!"

2 Lo que tu imaginas a raíz de lo que vez

Cuando SI usamos el ve o imagino...



"Veo que miras tu reloj. Imagino que estás cansad@ y aburrid@"



"Estoy muy entretenid@ y por eso miraba la hora, para ver si llamo a casa y me quedo una hora más"



¿Cuál es la diferencia de decir lo mismo en otras palabras? ¿No es mejor decir las cosas "de frente"?

- La comunicación siempre es el mejor camino pero recuerda, no todo lo que pensamos "es". Muchas de las creencias que tenemos, son producto de lo que nuestra mente construye o imagina a partir de lo que ve.
- Cuando dividimos nuestra creencia en 2 partes (lo que vemos y lo que imaginamos) ya no nos pesa tanto. De esta manera, cortamos la energétización creada por el imaginario, permitiéndonos elegir cuando energétizar por una acción más cercana al bienestar.
- Además, para el otro, el ve o imagino le permite saber las necesidades de su compañero, dándole retroalimentación sobre sus acciones. Esto le permitirá comunicar mejor sus intereses o puntos de vista.

Estamos unidos por hilos invisibles. Si yo hago daño, me estoy haciendo daño a mí mismo. Si me hago daño, se lo estoy haciendo a los demás.
- Barry Stevens



Los 4 oídos

Tenemos 4 oídos, es decir, 4 maneras de escuchar e interactuar con l@s otr@s. A veces, no nos damos cuenta qué oído estamos usando y reaccionamos según nuestras creencias. Otras veces, usamos el mismo oído cuando interactuamos con una misma persona y nos acostumbramos a darle siempre un mismo tipo de respuesta. Con el tiempo, te darás es más efectivo usar tus propias herramientas y desarrollarla más aún que esperar que los otros cambien.

Los 4 lados del mensaje...



La madre

Relación:

Intervienen las formas de interacción entre el emisor y receptor. Cooperación y control.

“Te estás apurando mucho, te exiges demasiado, tienes que manejar con cuidado. ¿Quieres que te ayude?”



El amigo

Autoexposición:

Se agregan al mensaje los intereses, deseos, motivaciones o necesidades de la persona,

“Quisiera que llegue a tiempo y sea feliz. ¿Quieres que haga algo?”



El estudiante

El oído objetivo:

Información consistente con los hechos y los datos existentes. No hay un juicio.

“¿Quieres ir a algún sitio?”



La pareja

Influencia:

Trae una demanda para el receptor de pensar/ hacer o dejar de pensar/hacer en el mensaje.

“No te gusta mi forma de manejar. ¿Quieres que maneje distinto?”



¿Puedo hacer este ejercicio identificando qué oído están usando conmigo?

Si, también puedes identificar qué tipo de relación influencia, expectativas tienes o tienen respecto a ti. Lo que te permitirá transformar la forma en que te comunicas con los demás.



Fíjate si activas uno de esos cuatro oídos en algún momento del día o con alguna persona en particular e identifica como cambian las situaciones si tú escuchas de una manera diferente.

Quien se siente mal, actúa mal. Quien se siente bien, actúa bien. Quien se siente mal ve mal. Quien se siente bien, se ve bien.

- James Williams

Tu Cuerpo: El protagonista del cambio



Nuestra mente es la herramienta más poderosa, incluso la más poderosa que tenemos para relacionarnos con lo que nos rodea. Es tan eficiente y ágil que nos permite liberarnos de estar siempre siendo títeres de nuestras emociones e impulsos.

Para reconectarnos con ella, nuestro cuerpo es nuestro principal canal. Prueba hacer este ejercicio en cualquier momento que necesites. No importa si estás en el trabajo, en el bus o esperando en la cola del banco. Tómame 2 minutos y experimenta con la respiración profunda, como al respirar profundamente y llevar el aire por todo el cuerpo, logras mover los pensamientos y sentir mucho alivio.



Detente aquí

- 1 Prueba por un momento no hacer caso de lo que te gusta o no, donde estés, te parezca un buen sitio o no, estés feliz o no.

Poniendo tu atención en pequeñas partes internas del cuerpo físico, permítete que ellos sean protagonistas y no tus preferencias.

- 2 Solo por un par de minutos, y nada más, concentra tu atención en que el cuerpo pueda descubrir su verdadero peso, lejos de la tensión que soporta por tus metas e intereses.



- 4 Puedes utilizar el aire para soltar los huesos y venas de las manos, dentro de las manos hasta que sientas que las uñas también se sueltan. Verás que puedes recorrer tu cuerpo con la respiración para indicar, mas que dejar caer. Sintiendo que cada detalle pesa un poquito más.

- 3 Por solo dos minutos, respirando, fíjate si puedes dejar caer músculos de la cara, o el interior de los oídos, si pones mucha atención te darás cuenta que puedes dejar más detalles los músculos detrás de los ojos e incluso la raíz de la garganta, o alguna expectativa o juicio.

Antes de terminar, toma dos últimas respiraciones inflando la espalda, separando los nudos entre músculo y músculo, tanto aire como si por dentro todo se cambiara de sitio. Cuando botes el aire exhala todo lo que no te sirva: recuerdos, dolores, o incluso por ese momento, libérate incluso de tu nombre.

Repite estos cuatro pasos durante un mínimo de:



2 Minutos



Luego de unos minutos nota las sensaciones de bienestar como si el cuerpo físico te agradeciera. Identifica cómo es vivir en ese lugar de calma, como sería respirar desde ahí, oír, oler, y lentamente abriendo los ojos fíjate cómo es mirar desde ahí.

Un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta

- Ralph Waldo Emerson



La pose de la montaña

De pie, brazos a los lados - Tadasana



1. Ponte de pie con las piernas al ancho de tus caderas.
2. Rota por dentro las caderas, "como si quisieras esconder la cola" pero sin empujar la pelvis hacia adelante, sino rotándola hacia arriba.
3. Tallando los músculos del abdomen y las costillas hacia la espalda, hunde el pecho y busca la sensación de rotar tanto la cadera que la espalda baja se alarga hacia los pies.
4. Estira el cuello por detrás y que tu coronilla se sienta como si tuviera un hilo que la jalara hacia el cielo.
5. Desde la planta de tus pies, crecen esas piernas como una fortaleza indestructible. Eres una montaña y todo tu cuerpo quiere elevarse más!
6. Al mismo tiempo, empuja con los pies hacia la tierra y eleva tu torso permitiendo a las vértebras hacer espacio entre sí.
7. Lleva tu mente y tu respiración a ese espacio en tu centro y respira por 5 cuentos más.

De pie, eleva los brazos - Hasta Tadasana



1. Tallando los músculos del abdomen y las costillas hacia la espalda, hunde el pecho y lentamente, inhala llevando los brazos hacia arriba.
2. Estíralos hacia el cielo y siente como tu cuerpo se empieza a alargar. Proponte hacerlo desde "capas más internas", buscando la sensación que el cuerpo interno es el que crece y hace que los músculos y la piel se estiren sin que ellos hagan el esfuerzo.
3. Imaginando que nunca te dijeron cuánto mides, o cuánto pesas. Tu cuerpo, como si algo lo empezara a jalar, se quiere ir cada vez más lejos hacia el cielo y, con cada exhalación, brilla y crece un poquito más.
4. Buscando esa sensación de expandirte, como si por dentro estuvieras haciendo un gran salto; nada ni nadie te distrae y no hay fuerza que te detenga,
5. Quédandose aquí por 5 respiraciones más.



Cae hacia el suelo - Utanasana



1. Sacando las caderas hacia atrás y con el peso del tronco hacia adelante y hacia abajo para que cuelgue mientras las caderas quieren ir lo más arriba posible.
2. Tus brazos son un péndulo pesadísimo y toda la fuerza que los jaló hacia arriba es la misma que ahora los conduce hacia la profundidad de la tierra.
3. Apoyando la cabeza y las rodillas juntas en el piso, los brazos caen hacia atrás y si tus caderas no llegan a tocar los pies o tu peso va hacia delante, puedes poner un cojín debajo de tus rodillas y así elevarlas para que el peso caiga hacia atrás. Si pones mucha atención te darás cuenta que puedes relajar y soltar aún más el cuello, la cabeza, los hombros y el interior de la cara si respiras profundo.
4. Desciende, lentamente, cabeza, brazos, pecho; suéltalo todo hacia abajo.
5. Identifica como están tus piernas y tus pies; la base de tu montaña. Ellos no caen, no quieren ir hacia abajo, al contrario, quieren elevarse como una montaña. Cada vez más grandes y fuertes, le dan cada vez más altura, permitiendo que tu tronco caiga más.
6. Entonces, aquí encuentra ese equilibrio entre lo fuerte de tu base y lo dulce de tu tronco, que cae como una hoja. Que uno no reste al otro, todo lo contrario, en las piernas en lugar de ser títere del dolor, pon tu atención en estirar más fuerte hacia el cielo, y en el tronco, en lugar de quedarte tenso, concentra más y más tu atención en aliviar, soltar músculos de la cara, suavizar tu mirada, dejar caer órganos del centro de cuerpo al suelo, etc.
7. Quédate aquí por 4 respiraciones más tratando de aumentar o exagerar todo lo anterior, inhalando hasta sentir que brillas.

Recuéstate en el piso - Postura del niñ@



1. En la última exhalación de la postura anterior, suelta los brazos y cabeza, llevando el pecho, costillas y músculos del abdomen hacia dentro.
2. Dobla ligeramente las rodillas hasta que tus manos toquen el suelo, pero lo más importante es que tu centro se mantenga fuerte.
3. No le pongas fuerza o tensión a la cabeza, relaja y suelta aún más el cuello, los hombros y la cara, pero respirando profundo.
4. Mantén cada vez más tallados (hunde) hacia adentro el pecho, costillas y abdomen como si quisieras que tu espalda esté lo más redondeada posible hacia atrás.
5. Lentamente, dobla un poquito tus rodillas, coloca las palmas de las manos en el piso y arrodíllate, sentándote sobre tus caderas (puedes separar las rodillas, si es más cómodo) y recuesta tu pecho sobre tus rodillas.
6. Abre bien tus manos, pega las palmas al piso y, sin esfuerzo, déjate caer.
7. Quédate ahí, respirando el tiempo que necesites.
8. Para salir, recuerda hacerlo con ojos cerrados, respirando y con el centro muy fuerte dentro de ti.

Al terminar quédate unas respiraciones más con ojos cerrados y fijate en todo lo que está sucediendo dentro. Con agilidad busca atesorar la experiencia; el aire que entra con mayor facilidad, la energía moviéndose vital, la calma, etc

Para toda posición física recuerda revisar la ficha
AJUSTES DE SEGURIDAD
(FICHA 22)

1. En estas posiciones específicamente pon mucha atención en mantenerte respirando amablemente mientras fortaleces las acciones físicas.
2. Tener el frente del cuerpo dentro del cuerpo
3. Que la base de tus pies sea consciente, relajada y al mismo tiempo presente.

Escucha a tu cuerpo:

Recuerda que la vida es movimiento y que la ley principal del universo es la impermanencia. Entonces, en cada postura, aunque parezca estática, estira un poquito más el cuerpo, expándelo con la respiración, cada vez más larga y más profunda.

Estirando desde ese lugar que podría no existir.

Cualquier largo viaje empieza con un pequeño paso. - Lao Tse

Producido por: Fundación Yoga Perú®
Material académico: Omar Ananías
Imagen y arte: Pierina Masalías
Edición de contenido: Denise de la Torre Ugarte



Mañanas Detox

Nos han dicho que el desayuno debe ser abundante y es verdad, pero antes del desayuno y como en el organismo de todos los otros seres de la naturaleza es necesario despertar amablemente y con calma. Es por eso que por más nutritivo y abundante que sea tu desayuno sino le diste a tu organismo algo suave y con lo que pueda despertar y prepararse para comer el organismo puede afectarse en lugar de obtener algún beneficio. Aquí te damos consejos para primero desintoxicar el cuerpo y prepararlo antes de ponerlo a digerir, procesar y trabajar.



Si le agregas un limón pequeño al agua esto ayudará a alcalinizar tu organismo y así, mantenerlo más saludable.

¿Sabías que nuestro organismo está formado, en su mayoría por agua? **¡75%!**

Gracias a la ingesta de agua favorecemos la eliminación de toxinas previniendo muchas enfermedades y malestares.



5 beneficios de tomar agua en ayunas:



Mejora el tracto digestivo disolviendo los nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células.

Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta.



El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones funcionen bien, ayudándolos a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina.



El agua actúa como un lubricante para los músculos y las articulaciones.



El agua es un gran aliado para la piel ayudando a mantener la elasticidad de la misma y su tonicidad.



KRIYA
Véase también en la ficha 9.
Con la técnica de Kriya puede darle a su mañana detox mayor atención

Échate boca arriba sobre el suelo y deja que todo el cuerpo se relaje. Inhala profundamente y cuando botes el aire, asegúrate de que no quede nada de este en tus pulmones mantente de esa manera y mueve tu ombligo hacia adentro en varias direcciones, ya sea haciendo círculos o rayas por ejemplo, como si estuvieras rascando el interior de una olla Cuando realmente necesites tomar aire, suelta el ombligo y vuelve a repetir el proceso desde el paso 1



Si quieres completar esta desintoxicación a un nivel más profundo podrías también escribir tus páginas de la mañana

En un papel A4, escribe todo lo que venga a tu mente sin detenerte y sin ordenar por ambas caras. Recuerda... para las páginas de la mañana cantidad es mejor que calidad, rapidez es mejor que perfección y no te detengas al escribir.

Las cosas que amamos, nos dicen quienes somos.

- Tomas de Aquino

Meditar en la laguna



Testigo y Participe

Estás en el testigo, cuando te mantienes en el lugar desde donde puedes observar la realidad sin reaccionar de manera inmediata a ella.

Estás en el participe cuando tu lado reactivo predomina y actúas, en muchos casos, desde la emoción. Tú tienes la capacidad de vivir desde cualquiera de ambas posturas: solo es cuestión de mirar hacia adentro y darse cuenta de lo que está ocurriendo.

1

Imagina que estás sentad@ en el fondo de una hermosa laguna. A veces, el agua es de color azul, otras se torna turquesa. Tú permaneces en ese hermoso lugar, en el fondo, donde hay solo belleza. Te sientes extasiad@ y bendecid@ por lo que estás observando.



2

La temperatura es ideal, El agua y la naturaleza están en calma. Tu respiras y todo permanece en silencio y quietud. Un sentimiento de tranquilidad te envuelve.

3

De pronto aparece una tormenta. Todo por afuera se oscurece. Desde donde estás puedes ver todo lo que sucede afuera: el cielo se llena de nubes grises y empieza a caer la lluvia, los árboles se empiezan a torcer por la fuerza del viento, la superficie del lago ahora se ve de color azul grisáceo y grandes olas se empiezan a formar. Sin embargo, en las profundidades del lago tú estás en silencio profundo, respirando, sin peso. Ahí nada se mueve, nada se altera, solo respiras.



¿Cómo trasladar este mensaje a mi día a día?

La meditación es mirar y darte cuenta de todo lo que ocurre en tu cuerpo físico, mental y emocional y saber que no eres fítere del estímulo.

Aplica esta meditación a tu propia vida. Imagina que, aún cuando todo parece turbulento alrededor tuyo, muy en tu interior existe un lugar lleno de calma. Desde ese lugar, puedes respirar y no necesita participar de nada de lo que ocurra en esas superficies.

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos.
- M. Proust

Kriya

En Sanscrito la palabra Kriya significa acción.
Es una acción que lleva a una manifestación completa, como una semilla de flor, un pensamiento en realidad, un deseo de compromiso.
La práctica de una kriya inicia una secuencia de cambios físicos y mentales que afectan al cuerpo, mente y espíritu al mismo tiempo.



Mediante esta kriya, se busca activar el sistema digestivo, remover las toxinas de los intestinos. Vamos a comprimir el fuego del estómago, nuestro agni.

Esta Kriya va a generar un movimiento de comprimir y soltar, pues para poder soltar o mover algo primero se debe ver hacia adentro, de esta manera podemos purificar el cuerpo; darle vitalidad

PASOS

1

Echad@ boca arriba sobre el suelo y deja que todo el cuerpo se relaje

2

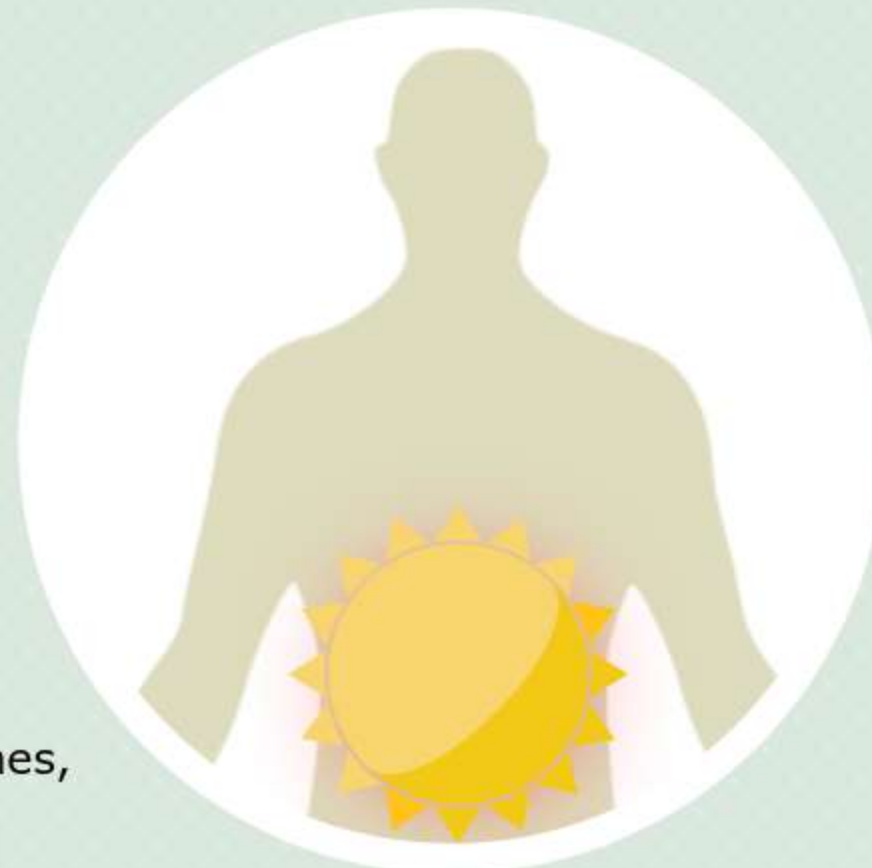
Inhala profundamente y cuando botes el aire, asegúrate de que no quede nada de este en tus pulmones

3

Mantente de esa manera y mueve tu ombligo hacia adentro en varias direcciones, ya sea haciendo círculos o rayas por ejemplo, como si estuvieras rascando el interior de una olla

4

Cuando realmente necesites tomar aire, suelta el ombligo y vuelve a repetir el proceso desde el paso 1



TIPS

- ▷ Realizar esta actividad en ayunas, ni bien te levantas.
- ▷ Si quieres que esta la acción sea más profunda trata de visualizar que estás rascando y removiendo las toxinas del interior de tu centro.
- ▷ Recuerda que con el día a día, nuestro centro va perdiendo fuerza y movilidad. Es muy importante que activemos esta zona, pues es donde esta nuestro segundo chakra, el elemento fuego. El estómago es la parte donde todos los elementos se transforman.
- ▷ Recuerda que cuando realices esta práctica, es muy probable que se tense la zona de la cara y los hombros (por la ansiedad o el miedo), así que concentra tu atención en relajar esa zona y que el movimiento profundo sea abajo, por el vientre y los intestinos.

En todas las actividades es saludable, de vez en cuando, poner un signo de interrogación sobre aquellas cosas que por mucho tiempo se han dado como seguras.

- Bertrand Russell

El efecto "Gratitud"

Hay muchas maneras de usar la gratitud como una herramienta de salud.



El Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, demostró que los sujetos más agradecidos tienen mayor actividad física del hipotálamo, que controla funciones como comer, beber, dormir, incluso, influye en el metabolismo y en los niveles de estrés.

Eso quiere decir, que dar las gracias por todo lo que tenemos influye positivamente las molestias físicas, dolores y disminuye la sensación de depresión.

¿Cómo empiezo?



1

Fíjate en que momento del día o que días te sientes con poca energía o con pesimismo, puede ser cuando escuchas canciones melancólicas, o en las noches, a solas

2

En ese momento, toma una hoja de papel y escribe una lista de 3 a 20 cosas por agradecer



3



Al principio puede parecer difícil, pero recuerda que al hacerlo estarás estimulando y fortaleciendo tu cerebro.



¿Qué pasa si no encuentro nada que agradecer?

Si practicas esto esforzándote un poquito, verás que más de lo que creías en tu vida empieza a sanar y brillar.

Recuerda: agradecer no es compararse con otros que están en una situación más difícil, sino que requiere apreciar los aspectos positivos de la situación que tiene actualmente



Date un reto de gratitud:
Durante 7 días, al despertar lo primero que harás es escribir una lista de 10 agradecimientos, sin usar uno de los agradecimientos anteriores para evitar la repetición de los mismos. Verás que hay días que te será fácil, mientras que en otros por el tiempo o nuestra poca habilidad para agradecer nos dificulta el terminar los 10 agradecimientos diarios. Te recomendamos esforzarte, y como un reto, todos los días terminar los 10 agradecimientos. erás que el efecto es notorio.

La gratitud no sólo es la virtud más grande, sino que también es la que da vida a las otras.

-Marcus Tullius Cicero



Me regalo una bendición

Los "mantras" son un tipo de afirmaciones que te recuerdan las verdades que has descubierto, trayéndote paz mental; y que conforme más las repitas, más las interiorizarás, obteniendo mayores beneficios emocionales, mentales y hasta físicos.

Puedes crear tus propios mantras y repitiéndote a ti mism@ una afirmación saludable, ya que te estás regalando una bendición.

Encuentra tu frase del día!

Cada vez que te sientas afligid@, puedes utilizar cualquiera de las siguientes frases y decretos.

Repite la frase 3 veces con los ojos cerrados tratando de comprender y vivir plenamente el significado de esa frase, en ese momento o el resto del día.



Utiliza una de tus voces internas para crear la afirmación o frase que necesites. Puedes imaginarte qué frase te diría tu "yo" dentro de 40 años sobre la situación por la cual estas pasando hoy, qué te diría tu "voz de la gratitud" o lo que te diría un árbol ancestral.



Para crear tus propias bendiciones recuerda:

- Usa palabras claves --> Feliz
- En primera dilo en presente y afirmalo --> Soy felicidad
- Libera del tabú, creencia, opinión común o dependencia. ---> Pase lo que pase por fuera mi esencia es FELICIDAD.
- Mientras más corta y clara mmejor, tratando que con menos palabras logres un cambio de creencia.

Ejemplo: El gran amor (Palabra clave) de mi vida soy yo. (presente, l persona, sin dependencias y libre de la creencia actual)

- Todo es diferente si lo miras diferente.
- Es violencia si tienes millones de cosas para sonreír, pero caminas hacia eso que te hace llorar.
- Si estás buscando a esa persona que piensas que va a cambiar tu vida... te doy una pista, échale un vistazo al espejo.
- El coraje no siempre ruge, a veces sólo es una silenciosa pero poderosa voz interior que dice: "todo cae por su propio peso".
- No mires hacia atrás preguntándote ¿por qué?, mira hacia delante preguntándote ¿por qué no?
- No sabía que ponerme y me puse FELIZ
- La lengua no tiene huesos, pero es suficientemente fuerte como para romper un corazón, por eso úsala para decretarte bienestar.
- El mejor momento para ser feliz siempre fue y siempre será AHORA
- Si caes y te rompes en mil pedazos siempre es una oportunidad para reconstruirte en una mejor versión de ti mism@.
- En lugar de huirle al cambio, aléjate de la zona de comfort.
- No llores porque ya se terminó, sonríe porque sucedió
- Cuando intentamos descubrir lo mejor que hay en los demás, vemos lo mejor de nosotros mismos.
- No se puede abrir una flor con un martillo.
- La comida se elige como a los amigos, no porque me gustan por completo, sino porque sacan lo mejor de mi.
- Hoy es un buen día para ser amable.
- Estoy list@ para dejar la mochila del pasado.
- Cierro mis ojos, abro mi alma.
- Yo no soy mi cerebro, no soy lo que mi familia hace, no soy ninguna de mis ganas, no soy ese cuerpo que me envuelve, yo soy la paz que nadie me puede quitar.

*Una experiencia nunca es un fracaso,
pues siempre viene a demostrar algo.*

- T. A. Edison



Despertándonos del piloto automático



Practicar la atención plena a las actividades rutinarias

La rutina, el apuro y el estrés tienen una cosa en común: nos facilitan el agotamiento, la pérdida de vitalidad y enturbian nuestro juicio. Podemos vivir así a toda prisa, sin ver, sin saborear, sentir o darnos cuenta de los detalles, totalmente desconectados y en piloto automático.

Con el "piloto automático", nuestras mentes están orientadas a la reacción, trabajando en un segundo plano sin que nosotros seamos conscientes de ello. Así, nos arriesgamos a entrar a alguno de los estados mentales dañinos, como dar vueltas capturados de algo que no sea presente.

¿Qué podemos hacer? La atención plena puede ayudarnos a recuperar el manejo de nuestra mente y la felicidad en nuestras vidas.

1

Elige una actividad que has vuelto rutinaria y que realices cada día. Proponte que esta semana le prestes, en la medida de lo posible, una nueva atención, una mirada distinta y detallada en lo que sientes y percibes, en lugar de en tus pensamientos, metas, tiempos e intereses.

2

Puedes elegir alguna de estas actividades:

1. Levantarte por la mañana
2. Secarte después de la ducha
3. Vestirte
4. Tomar una taza de té
5. Sacar la basura
6. Salir de casa
7. El trayecto al trabajo
8. Subir escaleras
9. Comer



Si saltan pensamientos como "qué extraño resulta esto" o "qué sentido tiene", límitate a constatar que son solo pensamientos y regresa a la experiencia de la actividad.

3

Centrando tu atención en "ver o sentir" lo que hay en ella. Te darás cuenta que si examinas cada uno de sus pasos como si lo estuvieras haciendo por primera vez la experiencia será meditativa. Practicándola con regularidad lograrás el dominio de tu mente.



Elige una sola acción como el tomar una taza de té, y por un momento deja descansar a tu mente de poner atención en el pasado y futuro y concéntrate en el aquí, y en el ahora. Cuando realizas la acción:

¿Cuál de los dedos sostiene con más fuerza la taza? Y mientras lo haces ¿Cómo es tu respiración? Ponle atención a las diferentes sensaciones, desde que tus labios tocan la taza de té, cuando el líquido moja tu boca o cuando la bebida pasa por tu garganta. Pon tu atención en los sonidos dentro y fuera de ti, y si tu mente va a alguna imagen, no te frustres, solo vuelve a llevar tu atención a algo que esté sucediendo en el presente; como, por ejemplo, la forma de tu columna, la sensación de tu brazo que está agarrando la taza o las temperaturas que van cambiando en tu cuerpo.

Durante la actividad fíjate también en:

- ¿De qué sensaciones o sentimientos eres consciente?
- ¿Cómo respiras?
- ¿Dónde estaba mi mente durante la actividad?
- ¿Cómo están tus pies?
- ¿Qué partes del cuerpo tienen mayor tensión?



Pero, ¿qué tiene que ver este ejercicio con liberarme de permanecer enganchad@ a emociones que no quiero experimentar?

De hecho, es muy importante porque...

1. Nos demuestra que podemos cambiar nuestra experiencia simplemente modificando la manera en la que le prestamos atención. Esto nos abre un gran abanico de opciones para relacionarnos de otra manera con nuestras emociones.
2. Nos demuestra como, con piloto automático, el pensamiento puede llevarnos a lugares a los que no queremos ir, y que podemos regresar si volvemos a centrar nuestra atención en lo que estamos experimentando en el momento presente.

*La felicidad es interior, no exterior,
por lo tanto, no depende de lo que
tenemos, sino de lo que somos.*

- Pablo Neruda



SOS: Botón de pausa

En nuestro día a día nos encontramos en tantas diferentes situaciones y personas, incluso en el mismo tiempo.



Pero podríamos descansar también si usamos la mente como una herramienta.



Con esto podemos ocasionarnos estrés y cansancio.



"Cuando estoy cansad@ soy mucho menos productivo, me equivoco más y estoy más irritable. Cómo quisiera tener vacaciones para poder descansar."



"No te preocupes, no estás mal, solo necesitas saber manejar bien ese mágico instrumento que es tu mente."



De pronto, el BOTÓN PAUSA era lo que necesitabas.



SOS: Botón de pausa

Para que esta práctica sea efectiva, la practicamos como si realmente tuviéramos un botón de pausa, esto quiere decir que los beneficios de este botón se activan cuando lo mantienes apretado sin mover absolutamente nada, tal y como si tú no supieras lo que pasa alrededor o no pudieras hacer nada al respecto.

- 1 Identificando ese momento en que te sientes super estresado y abrumado. Puede ser durante el trabajo o en algún momento en casa.
- 2 Apoyando tu dedo sobre una superficie y presiona como si estuvieses activando un botón de pausa
- 3 Por unos 20 segundos, los primeros 10 contando del 1 al 10, mientras que durante la otra mitad cuentas de forma reversa enfócate únicamente en tu respiración. Intenta no hacer nada más. Solo respira identificando cómo el aire entra por tu nariz, infla tu pecho y hace el mismo recorrido hasta salir.
- 4 Observa, como un testigo profundo, todo lo que ocurre dentro de ti. Cómo ese aire entra y sale llevándose tensiones y juicios. Como si estuvieras en una burbuja



¿Cada cuánto tiempo puedo usar este botón de pausa?

Cada vez que lo necesites!! Recuerda que la pausa está dentro de ti. Este ejercicio no solo te ayudará a estar más en el testigo, controlando así picos de reactividad, sino, también, ayuda a mantener el sistema nervioso en calma, previniendo enfermedades cardiovasculares, como infartos en el corazón.

Quien se siente mal, actúa mal. Quien se siente bien, actúa bien. Quien se siente mal, ve mal. Quien se siente bien, se ve bien.

- James Williams



Los Meteorólogos



Esta actividad consiste en que las personas, en vez de decir si se sienten tristes, angustiados, felices, etc, digan cómo sería su clima o estado del tiempo interno.

PASOS

- 1 Cerrando tus ojos y pon toda tu atención hacia dentro tuyo.
- 2 Identificando tu estado interno como si fueran fenómenos meteorológicos. Empieza a describirlos de esa manera, diciendo qué temperatura y como sería el ambiente: es ventoso, huracanado, calmado, soleado, etc.
- 3 Luego describiendo un poco más el paisaje: llueve o sale el sol, si hay pajaritos o hay otros animales. Lo importante es tratar de describir lo más detallado posible ese clima interno. Incluso describiendo sus diferencias en cada una de las diferentes partes del cuerpo.
- 4 Sigue haciendo esto tratando de describir no solo lo físico asociado con estados de clima, sino también tu estado emocional y mental, con ejemplos meteorológicos.
- 5 Luego, identifica que emoción sería la que más se relaciona con lo que has descrito con lo que sientes.

TIP

1

Es una dinámica tanto para niños como para adultos y sirve para poder darse cuenta y conocer las emociones que están sintiendo.

2

Sirve como técnica de autoconocimiento o para fomentar el darse cuenta. Es una técnica de educación emocional pues, muchas veces, no estamos muy conectados con las emociones y nos cuesta identificar qué sentimos frente a determinados momentos.

3

Puede ser utilizada como técnica de caldeoamiento que es la primera etapa de la sesión a trabajar. En ella, el facilitador y el grupo se ponen en contacto con el fin de prepararse para realizar los ejercicios. Se trata de un conjunto de procedimientos destinados a centralizar la atención del grupo, disminuyendo la tensión del campo y facilitando la interacción.

La mayor sabiduría que existe, es conocerse a uno mismo.
- Galileo Galileo

Me doy cuenta

El ritmo de nuestro día a día: el trabajo, la casa y todas las responsabilidades que tenemos, no nos dejan mucho espacio para conectarnos con nuestra mirada interna. Estamos en un constante modo activo y restamos tiempo para activar nuestro modo relacionado introspectivo.

“Me doy cuenta” es una práctica que nos va a permitir desconectar el modo activo y entrar en ese modo introspectivo.

PASOS

▶ 1 Empieza sentándote cómodamente en el suelo, sobre un cojín o en una silla.

▶ 2 Una vez que hayas encontrado esa posición agradable y donde te sientas estable empieza muy lentamente a cerrar tus ojos externos para abrir inmensamente tus ojos internos.

▶ 3 Empieza notando cada cosa, cada estímulo que te rodea, tratando de ir desde lo más obvio hasta los detalles que pasan desapercibidos. Ejemplo: Me doy cuenta que estoy sentado. Me doy cuenta que tengo los ojos cerrados.... Yendo a un lado más profundo sería “Me doy cuenta que el aire que entra por mi nariz es frío, pero que al exhalarlo sale tibio” “Me doy cuenta que siento un hormigueo en las yemas de los dedos.



▶ 4 Recuerda que todo lo que pasa, obsérvalo y descríbelo sin cambiarlo, sin modificarlo y sin darle un juicio de valor.

Ejemplo de cómo sería ponerle un juicio “Me doy cuenta que el olor es malo y feo” Sin juicio sería “Me doy cuenta que el olor del ambiente es como de algo quemándose” y me doy cuenta que le tengo rechazo porque me causa náuseas.

▶ 5 Puedes quedarte todo el tiempo que necesites haciendo esta actividad. El objetivo es ir de lo más obvio a lo más abstracto. No te enganches con nada, sigue buscando de qué más te das cuenta.

TIPS

▶ Sirve para poder poner en práctica la mirada interna; practicar el testigo.

▶ Trae muchos beneficios para personas reactivas, adictivas.

▶ Existen estudios que demuestran que, a la hora de encontrar soluciones, necesitamos introspección.

▶ Se puede realizar de a dos, espalda a espalda y mientras uno habla el otro escucha y luego en viceversa.

▶ Mientras más practiques esta actividad estarás poniendo la base para encontrar soluciones a problemas que te cuestan, conocerte más a ti mismo y ser más creativo.

▶ ¡Practica esta dinámica también en parejas! ¿Como? Siéntate espalda con espalda ambos en el suelo. Cierren los ojos y empieza uno a decir todo lo que se da cuenta por 2 minutos. Luego intercambian y habla la pareja.

▶ Puede ser utilizada como técnica de caldeamiento que es la primera etapa de la sesión a trabajar. En ella, el facilitador y el grupo se ponen en contacto con el fin de prepararse para realizar los ejercicios. Se trata de un conjunto de procedimientos destinados a centralizar la atención del grupo, disminuyendo la tensión del campo y facilitando la interacción. Sirve para estimulando el diálogo a partir de identificar como nos estamos sintiendo en el momento presente.

▶ Tres características principales:

- Que sea sobre ti.
- Que sea del aquí y ahora.
- Que no tenga juicios (“bueno”, “malo”, “feo”, “bonito”, etc) o calificaciones (“mucho”, “poco”, “demasiado”, etc).

Ejemplos:

- 1.1 Me doy cuenta que la ventana (no eres tú) está abierta.
1.1 Me doy cuenta que percibo frío en la piel.
2.1 Me doy cuenta que le hablé (pasado) mal (juicio) a María.
2.2 Me doy cuenta que siento una presión en el pecho.

- 3 ¡Incluso! (Avanzado)
3.1 Me doy cuenta que tengo hambre.
3.2 Me doy cuenta que me suena el estómago (querer comer, tener un antojo o necesidad no es lo mismo).

La actual desconexión que los seres humanos tenemos con nuestro entorno natural comienza con la desconexión con nuestros propios cuerpos que hemos heredado como cultura, al punto de que la mayoría de nosotros no es capaz de dimensionar la incapacidad que tenemos de sentir nuestro cuerpos.

- Simon Thakur

Dharana

¿Dónde pones tu atención?

Hay muchas técnicas de yoga que estimulan el cerebro y el sistema nervioso para mejorar la memoria y la concentración.

Dharana, es la posibilidad de estar en atención concentrada. Puedes usar ya sea cuando estás en movimiento (en una asana), cuando haces un ejercicio de respiración.

Durante un ejercicio de respiración, la mente se centra en la respiración a medida que fluye dentro y fuera del cuerpo. El oxígeno también aumenta en el cuerpo y el cerebro, por lo tanto, aumenta la concentración, así como la circulación en el cerebro.



¡Aplicando estos conceptos a tu práctica diaria, sentirás como te sientes con más energía!

PASOS

- 1 Sentándote con la espalda derecha, ya sea en el piso o sobre una silla. Si sentarte te es muy difícil, puedes hacerlo echado boca arriba.
- 2 Gentilmente, empieza a cerrar tus ojos y a poner tu atención en tu respiración, sin hacer un esfuerzo por modificarla o hacerla más intensa.
- 3 Colocando la mano derecha en el pecho y la izquierda sobre el abdomen.
- 4 Empezado a llevar tu atención al sonido del aire, entrando y saliendo por tu nariz.
- 5 Inhala todo el aire posible y exhala de la misma manera, sacando todo ese aire que ha ingresado a tu cuerpo.
- 6 Pon atención en cómo, al entrar el aire tu abdomen y tu pecho se inflan, y, al exhalar, estos se contraen. Continúa haciendo esto por 5 respiraciones muy conscientes y profundas.



Ahora, llevando tu atención a tu espalda, a tus omoplatos. Ahora, cada vez que inhales, tus omoplatos se inflarán y tu abdomen y pecho harán el menor esfuerzo. Al exhalar, continúa contrayendo, pero esta vez la espalda. Algo dentro de los omoplatos de comprime al exhalar.

Intenta poco a poco, hacerlo lo más nítido posible y, cuando sientas que la respiración nuevamente se siente en tu parte de adelante, vuelve nuevamente a la espalda. Continúa haciendo esto por 5 respiraciones más o el tiempo que tu decidas.

Al terminar, colocando las manos nuevamente en las rodillas, abre lentamente los ojos y nota todas las sensaciones que estén pasando por tu cuerpo en ese momento. Algunas preguntas que puedes hacerte son:

- i. ¿Pude enfocarme en mi respiración?
- ii. ¿Estuve divagando mucho en mis pensamientos?
- iii. ¿Estuve pensando en un dolor en mi espalda o comezón en la nariz?
- iv. ¿Me distraje pensando en lo que hice ayer o lo que tengo que hacer hoy día?
- v. ¿Me estuve juzgando durante el ejercicio?

TIPS

- i. Si tu mente estuvo muy inquieta durante el ejercicio, no te preocupes, es muy normal que te pase esto. Con la practica veras como a pesar de seguir teniendo pensamientos, tu concentración mejora.
- ii. Utiliza tus manos para verificar hacia donde se está yendo el aire, y si notas que está en tu pecho en vez de en tu espalda, vuelve a enfocarte a llevar el aire a ella.
- iii. Permítete experimentar lo que sea que esté pasando. Recuerda que no tienes que sentir algo específico. El solo hecho de estar haciéndolo ya es una experiencia en sí. Utilízala para llevar el ejercicio a un plano muy interno y personal.
- iv. Si estas guiando una sesión de Yoga, puedes utilizar este ejercicio para la integración, ayudando a las personas a transitar de un estado más estimulado a uno más concentrado.

Dentro de mi cuerpo están todos los lugares sagrados del mundo, y la peregrinación más profunda que puedo hacer está dentro de mi propio cuerpo.

- Saraha

El movimiento invisible

Vivimos tan dependientes en el mundo de afuera que desconocemos todas nuestras capacidades o cómo acceder a ellas, lo no evidente. Este es un sencillo ejercicio para poder despertarnos en esas capas y conciencias profundas, solo necesitas concentrar tu atención.

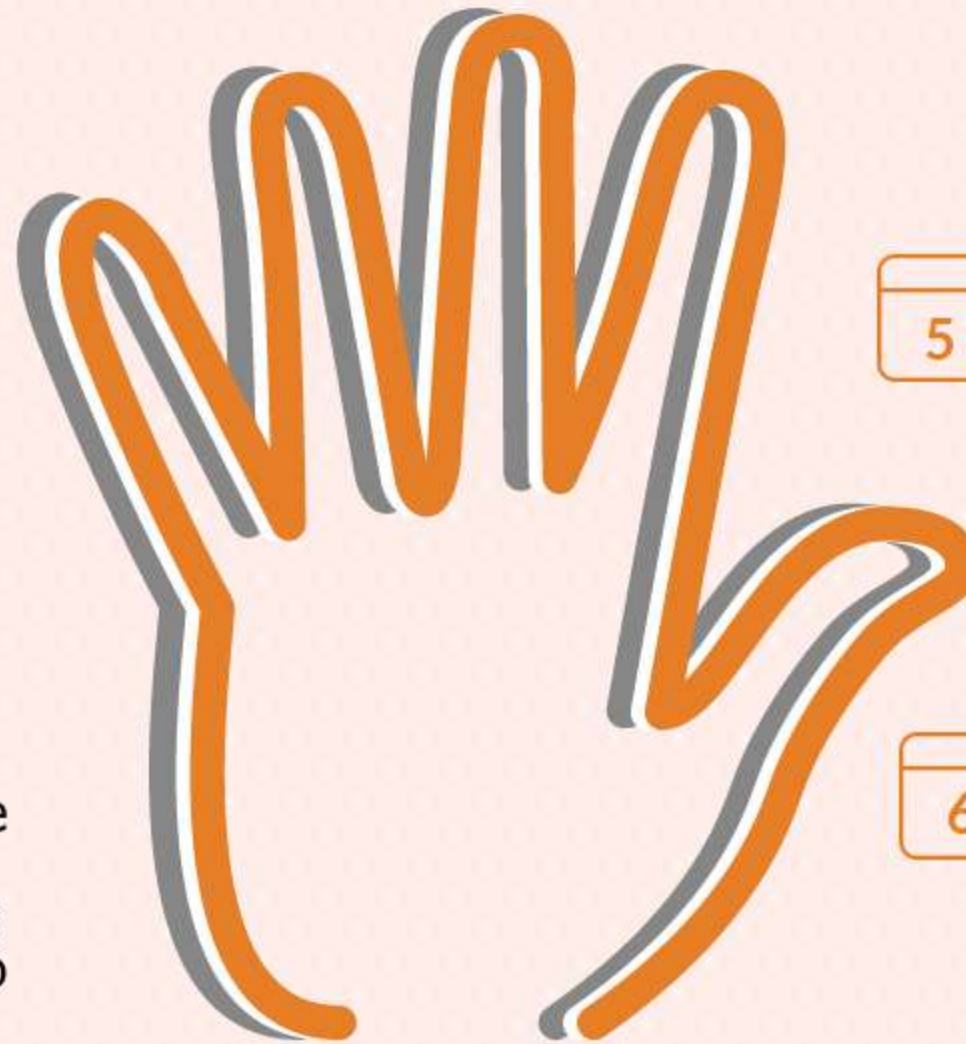
Puede hacerlo cualquier persona, sin necesidad de haber trabajado energéticamente con anterioridad.

Pasos

1 En una postura donde puedas permanecer por unos minutos sin moverte o ser interrumpid@.

2 Con los ojos cerrados y toda la atención dentro de ti, tus manos apoyadas en tu regazo permiten que los músculos de tu cuello y hombros se suelten, mientras intentas despegar tus manos de una manera que sea imperceptible para alguien externo, pero que al mismo tiempo tú puedas identificar la o las sensaciones con las que te cerciores que tus manos se mueven.

3 Cuando estas estén a la altura de la boca del estómago, puedes girarlas como si quisieras que las palmas se miren, y muy despacio de la misma manera que las levantaste (de manera imperceptible para alguien externo, pero que al mismo tiempo tú puedas identificar la o las sensaciones con las que te cerciores que tus manos se mueven) empiezas a juntarlas, deteniéndolas cuando notes un cambio en la densidad del aire entre mano y mano. Si pones mucha atención te darás cuenta que al ir acercando mano con mano, habrá un cambio en las sensaciones, como si hubiera una densidad diferente entre ellas, algunos los sienten como una especie de esfera que puedes tocar entre mano y mano.



4 Con los ojos muy cerrados, pon mucha atención en los detalles de lo que estás sintiendo, permitiendo que el resto del cuerpo se relaje, mantén la atención en esas sensaciones de tus manos, en su hormigueo, latidos, y la esfera invisible entre ellas, tanto así que no te des cuenta si aún existe el afuera.

5 Puedes intentar dar ligera presión en esa esfera o incluso acariciar su forma, y hacer de esta esfera algo cada vez más nítido cuando identificas las sensaciones que te permiten experimentarla cada vez más nítida y real.

6 Permítete hacer de esto algo importante para ti y que en esa esfera le vayas dando forma a lo que necesitas en este momento, condensar entre tus manos lo que sientas que necesitas: calma, alegría, salud, amor, etc. Y lleva esa esfera a ese lugar donde tú crees que necesitas esa cualidad. Utiliza tu mente como una herramienta y trata de convencerte a ti mism@ que puedes sembrar esa esfera en el lugar que necesites y que por 4 respiraciones logres que se incorpore en ti, que germine, que enraíce y que florezca.

TIPS

Antes de abrir los ojos, quédate las respiraciones que necesites, desde ese lugar donde interviniste, como si pudieras respirar y oír desde ese lugar, y muy lentamente desde ese lugar, permítete abrir los ojos sin cortar esa bella conexión cargando contigo y adonde vayas lo que sembraste con el poderoso movimiento invisible de tus manos.

Creer que un pequeño cambio no puede acabar con una enfermedad o generarla es como creer que una chispa no puede incendiar un bosque.

- Saadi

OJOS hacia adentro

Estamos siempre mirando hacia afuera

Siempre estamos mirando hacia afuera, nuestra cultura ha logrado conocer mucho del exterior y hemos llegado incluso a otros planetas, incluso nuestras profesiones y lo que hacemos durante el día es casi siempre estar atentos del afuera y cómo poder cumplir con sus requerimientos sobre nosotros. Esto da como consecuencia un desbalance o desequilibrio, pues cada vez miramos menos hacia adentro, tanto así que incluso hoy nos parece raro el hacerlo o difícil.

Aquí te compartimos una manera muy simple, se trata de que cuando te sientas medio perdido, que no sabes que quieres o que hacer ese momento contigo puedas darte una mirada a cómo estás en el presente y así entender un poco más que necesitas.

Te recomendamos que no respondas lo que habitualmente respondes, imagínate que eres todos los animales, todas las comidas, todos los planetas, pero cambiando en determinado momento, entonces busca que las respuestas sean sobre tu presente, sobre cómo te sientes y no sobre lo que crees que eres en general durante tu vida.



Date el espacio para poder responder:

- Si fuese una flor sería...
- Si fuese un animal sería...
- Si fuese un pájaro sería...
- Si fuese un mueble sería...
- Si fuese un instrumento musical sería...
- Si fuese un país extranjero sería...

- Si fuese un deporte sería...
- Si fuese un color sería...
- Si fuese una comida sería...
- Si fuese una hora del día sería...
- Si fuese un mes del año sería...

? ¿Qué te serviría más en estos momentos?

- Un poco más...
- Un poco menos...

? ¿Qué te serviría para darle balance a hoy?

Después de esta dinámica estate muy atento a las últimas preguntas, te recomendamos que las uses como una manera de ir midiendo que te gustaría agregarle a tu día y así tú mismo puedas autorregularte.

Buda:
Todas las respuestas están dentro de ti.

Aliméntate de virtudes

Muchas veces hablamos del efecto inmenso que tiene la gratitud en nuestra salud, pero pocas veces se habla de su aplicación práctica. Al mismo tiempo, en nutrición se habla cada vez más sobre el efecto de este y otros estados emocionales.

Entonces nos pareció interesante el presentar una práctica donde se pueda vivenciar la integración de ambas.



- 1 Elige una de las comidas en el día, generalmente en la que te apures, comas por impulso o ansiedad.
- 2 Por cada bocado que das, imagínate que te introduces una virtud, la forma en que respiras en ese momento, tu mirada, la forma en que sientes sus sabores o que masticas influirá en cuánto asimilas esa virtud. Permítete por ese momento vivir la experiencia, que esta sea real y convéncete por ese momento que esos ingredientes por más comunes que sean, pueden, al estar juntos, convertirse en la mezcla para traer esa virtud en ti.
- 3 Nota las sensaciones que te permites, las que empiezan a cambiar mientras más te convences, mientras acompañas esa creencia de un ritmo distinto de masticar, de otra forma de mirar el mundo mientras comes, como si esa virtud ahora recorriera tu cuerpo.
- 4 Esa virtud no necesita un nombre en particular, puede ser dulzura, calma, libertad, etc, pero puede ser una mezcla o una que aún no tenga nombre.

TIP

Hazlo por 7 días y fíate en el séptimo día cómo cambió tu vida o los momentos y situaciones de ese momento al alimentarte de virtudes.

Aquellos que creen que no hay tiempo para comer saludable, tarde o temprano tendrán que buscar tiempo para el estar enfermos.

- Edward Stanley

¿Respiraste hoy?

Varios serios estudios demuestran cómo la respiración puede cambiar la dinámica total de nuestro cuerpo. La respiración, por ejemplo, permite eliminar una gran cantidad de toxinas físicas, mentales y emocionales, el dióxido de carbono, por ejemplo (un residuo tóxico natural que proviene de los procesos metabólicos de nuestro cuerpo) no se puede eliminar efectivamente al estar agitados y con respiraciones cortas, pero sí con respiraciones cada vez más largas.

Otro dato importante es que, al llenar nuestros pulmones de aire logramos estimular la columna vertebral para colocarla en una postura más armónica, equilibrada y correcta. Estimulando y beneficiando a la columna, el sistema nervioso permite que el sistema linfático funcione cada vez mejor y este es parte esencial del sistema inmunitario del cuerpo y está compuesto por una compleja red de vasos linfáticos, tejidos, órganos y ganglios que cumplen gran cantidad de funciones. Por último, otro dato sorprendente es que después de los 70 años la capacidad de respiración torácica
 ¡¡¡ CASI DESAPARECE !!!

Y esto no sólo disminuye la producción de colágeno y circulación en general, sino que en casos de accidentes u operaciones, puede el punto decisivo para la supervivencia.

Aquí te presentamos 3 prácticas para llevar tu respiración a ser más consciente.



Manos en la espalda

Puerta que abre mi respiración

Manos que respiran

PASO ①

Pon una mano en el pecho y otra en el ombligo, mientras inflas esas dos zonas en 3 largas respiraciones.

Permítete que cada vez que pases por una puerta, puedas respirar aún más profundo.

Imagínate que tus manos son grandes fosas nasales.

PASO ②

Con las manos en esos lugares, nota los movimientos, latidos y otras sensaciones que aparecen con cada inhalación, cada una más larga y profunda que la anterior.

Durante un día ponte como reto que cada puerta te recuerde el respirar hondo.

Utilízalas para jalar vientos lejanos hasta donde estás, y que estos vientos entren y renueven, cambiando de lugar todo por dentro (físico, emoción y mente).

PASO ③

Luego haz las respiraciones hacia la espalda y con tus manos verifica que no se mueva nada en el frente. Trata que se infle la espalda, sobre todo si es difícil.

Si estás caminando por un lugar donde hay puertas muy seguidas, puedes intentar hacer una respiración larga que se mantenga mientras pasas la mayor parte de estas.

Busca hacer tan nítida esa creencia hasta poder sentir de una manera más real que los vientos entran por tus manos, que son poderosas para jalarlos desde lejos.

PASO ④

Repítelo 3 veces llevando toda tu atención a los cambios, y a tomar un poco más de aire de lo que ibas a tomar sin estresarte.

Utiliza esta práctica no para estresarte, sino para enjuagar todo el apuro y cualquier queja o toxina mental que aparezca por la práctica.

Concentra tu atención para ubicar a dónde quieres llevar esos vientos específicamente, y removiendo todo, elimina lo que no te sirva al exhalar.



Úsalas a menudo y date el tiempo para notar cómo profundizas en la práctica y sus beneficios.

Somos lo que hacemos repetidamente

- Aristóteles

Producido por: Fundación Yoga Perú®
 Material académico: Omar Ananías
 Imagen y arte: Pierina Masalías
 Edición de contenido: Denise de la Torre Ugarte

Carta de amor

Estamos viviendo siempre hacia afuera... Incluso no creemos que el amor propio es amor, es algo confuso y para muchos es el egoísmo. Cambia la relación con nosotros cambia con el resto.

Esta carta de amor es una práctica que poco a poco alimenta y fortalece esa relación de donde las otras se ven beneficiadas.

1 **DIVIDE.**
En una hoja A4, haz dos líneas horizontales dividiendo la hoja en tres partes iguales.

2 **ESCRIBE.**
En la primera parte escribe "te agradezco por...", en la segunda "te quiero por..." y en la tercera "te amo por..."



3 Empieza a escribir con letra en la primera parte "te agradezco por..." todas las razones por las cuales estás agradecid@ contigo mism@. Ejemplo: Te agradezco por alimentarme bien, Te agradezco por hacerme dormir suficiente, Te agradezco por los momentos de tranquilidad que me das cuando lo necesito, etcétera.

En la parte de "te quiero por..." haces lo mismo. Ejemplo: Te quiero por hacerme reír, Te quiero por hacerme ver las situaciones de manera positiva, Te quiero por ayudarme a estudiar, etcétera.

Y finalmente, "Te amo por...". Ejemplo: Te amo por cuidarme, Te amo porque sé que me amas, Te amo por darme fuerzas cuando lo necesité, etcétera.



La primera parte habla más de los detalles bonitos e importantes que haces por ti; la segunda, más de cosas que te gustan, te atraen o valoras de ti; y la tercera, sobre cosas de las que está profundamente agradecid@, momentos únicos, o cosas que admires. En ninguno de los tres casos hay una regla precisa, pero esta es una guía.



Permitete el tiempo para hacer esta carta, permítete llorar, reír o buscar un espacio o ambiente, ya sea con música o lo que necesites para hacer que sea importante.



Verás que mientras más practiques esta dinámica con la intención de hacerla real, la relación contigo mejorará y transformará tu relación contigo mism@ y los demás.

*Si estás buscando al amor de tu vida, detente y mírate en un espejo.
- Holstee*

Ajustes de seguridad

Más allá del alineamiento, estos ajustes específicos son con los que SIEMPRE y en toda postura puedes realizar para evitar una auto lesión.

*****El más importante: NUNCA DEJAR DE RESPIRAR "YOGI que respira fluye, no cae, no se rompe", siempre tener respiración contemplativa, sino no es YOGA

- 1 **PIES:** Arco de los pies levantado de manera natural, borde externo enterrado en el suelo. (Sin medias)
- 2 **RODILLAS:** Alargadas (no se empujan hacia atrás); en el caso de tener las piernas flexionadas, apoyando el pie, la rodilla SIEMPRE se alinea vertical al talón, tanto hacia el frente como a los costados (La mayoría doblará la rodilla hacia delante y hacia la línea medial).
- 3 **CADERA:** Rotar como base y parte de la espalda. Cuando está la espalda neutra, la cadera (hueso), rotando hacia abajo y al frente: (pelvis hacia arriba, alargando la espalda baja hacia los pies rotando el coxis hacia abajo); cuando el tronco va hacia atrás, la cadera hace todo lo contrario.
- 4 **ABDOMEN:** SIEMPRE los músculos de la zona del abdomen tallándose hacia adentro, cada vez más fuerte hasta que pueda percibirlos PRESENTES (el temblor en esa zona siempre será un buen indicio); recuerda, en contemplación, siempre buscar un nivel más profundo para despertarlos y que puedan llegar a sentir sus raíces y comunicaciones con otros músculos.
NUNCA LA CINTURA "QUEBRADA".
- 5 **COSTILLAS:** Nunca fuera del cuerpo (se juntan por el frente y en esa mitad rotarlas para adentro (pecho y hombros lejos de la cabeza).



6

BRAZOS: Los codos deben estar alineados con los hombros, recuerda que, por la poca fuerza que tienen algunos de los músculos del brazo, al hacer mucho esfuerzo sin contemplación, toda la carga se irá al cuello, omóplatos y otras zonas donde podría ocurrir una lesión; siempre relaja esas zonas y, en contemplación (respirando dulce), fíjate que alargas dentro del brazo, si doblas un poco los codos, o dónde pones tu atención para encontrar las sensaciones que te aseguren que son los brazos los que están trabajando.



7

MANOS: Los músculos de la palma activos (levantar la muñeca de manera imperceptible) y dedos alineados con los brazos.

8

CUELLO: Más largo por detrás. (puedes pedir que lo hagan llevando las vértebras del cuello hacia atrás y metiendo el mentón).

9

CABEZA: Cara relajada, endulza la mirada, respiración desde "el testigo" y una sonrisa.

10 **DISFRÚTALO**



AJUSTES DE SEGURIDAD PARA SALIR DE LAS POSICIONES (MUY IMPORTANTES):

- 1.- Respirando.
- 2.- Fuerte el centro ajustando el abdomen.
- 3.- Buen apoyo en alguna extremidad.

Haciendo los ajustes de seguridad en orden de pies a cabeza puedes incorporarlos más fácil y evitar que se te olviden.

*Recuerda que siempre "este" es un buen lugar para ser amable.
- Gustavo Cerati*