

Una guía de
aprendizaje y ejercitación

MEDITACIÓN EN 4 PASOS

Flavia Carrión

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

Cómo aprovechar al máximo esta **Guía de Aprendizaje y Ejercitación** de Flavia Carrión

Intentaremos guiarte para que puedas sacar el mayor provecho de esta Guía de Aprendizaje y Ejercitación.

Lee con atención cada uno de los pasos, en donde encontrarás un abordaje del tema, expresado con lenguaje claro y sencillo.

Pon en práctica los ejercicios, comenzando a incorporar la meditación y todos sus beneficios en tu vida cotidiana.

- Para seguir avanzando en tu camino de crecimiento y evolución, visita nuestro blog: www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural donde encontrarás nuevas ideas, estrategias, artículos y recursos para seguir incorporando la sabiduría ancestral a tu vida y lograr éxito y plenitud en tus proyectos.
- Suscríbete al *newsletter* electrónico “Espiritualidad Natural” para estar al tanto de nuevos lanzamientos, materiales gratuitos y novedades.
 - Si quieres estar en contacto conmigo, ¡Súmate a mi página de Facebook!
www.facebook.com/flaviacarrion

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN



Acerca de la Autora

Por más de una década –como instructora, conferencista, coach de conciencia y escritora– Flavia Carrión ha asistido y entrenado a cientos de personas en el descubrimiento de su poder personal, transmitiendo una filosofía de vida expansiva y saludable.

Es autora de “CHAMANES Y POETAS: El camino de la Espiritualidad Natural” y “DESCUBRE la sabiduría de los ANIMALES DE PODER”, así como de innumerables artículos, guías de trabajo personal y programas de formación y capacitación.

Es la creadora de CHAMANISMO INTEGRAL, un sistema de prácticas de conexión, apertura de la percepción, sanación energética y descubrimiento de la misión basado en el conocimiento ancestral e integrado al ritmo de vida actual.

Ha dirigido y colaborado en diversos medios –radio, revistas especializadas, portales de difusión en la web. Como conferencista se ha presentado ante grandes audiencias en Argentina, Chile, España y Uruguay.

Como directora, redactora y editora del newsletter electrónico “Espiritualidad Natural”, llega a miles de suscriptores alrededor del mundo.

Actualmente, reside en el campo, en contacto permanente con la Naturaleza.

Para conocer más acerca de Flavia Carrión, estar al tanto de las actividades que brinda y contactar con ella, visite su sitio web:

www.flaviacarrion.com.ar

o comuníquese con su equipo de trabajo, escribiendo a la siguiente dirección de correo electrónico:

contacto@flaviacarrion.com.ar

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

PASO 1: RESPIRACION

LA MEDITACIÓN

La meditación es un estado mental que se logra relajando el cuerpo físico y suspendiendo la atención conciente. Si fuera eso todo lo que hace sólo sería una técnica de relajación que nos ayuda a lidiar con el *stress*. Sin embargo, practicar la meditación más allá de la simple relajación altera las ondas cerebrales de una manera que permite alcanzar otros objetivos:

- ☉ *A un nivel físico: produce relajación, elimina el stress, mejora la actividad cerebral, aumenta las resistencias del organismo a las enfermedades y estabiliza la presión sanguínea.*
- ☉ *A nivel emocional, sus efectos incluyen: curación, limpieza y balance emocional, y a nivel mental: concentración para lograr objetivos, preparación para recibir revelaciones importantes, desarrollo de la intuición, manifestación de cambios, desbloqueo de la creatividad, exploración de otras realidades, etc.*
- ☉ *Fundamentalmente, crecimiento espiritual: nos volvemos más concientes de quiénes somos, descubrimos nuestra fuente de Luz, descubrimos nuestro Ser Interior, nos conectamos con la Divinidad y vivimos más plenamente como seres humanos dotados de Inteligencia, Amor y Sabiduría.*

En la agitada vida actual, las personas cuentan con muy poco tiempo para dedicar a su trabajo interno y su evolución espiritual. Sin embargo, nada puede brindarnos mayor bienestar que apartarnos de las preocupaciones cotidianas cada día para reencontrarnos con lo sagrado en nosotros mismos y en la existencia. No es necesario viajar a lugares especiales o retirarse del mundo para lograr los beneficios de la meditación. Si se siguen unas simples pautas es posible alcanzar –en unos pocos días de práctica– un estado diferente, revitalizante y lleno de soluciones a nuestros problemas.

La técnica que voy a transmitirme aquí es una de las muchas variantes de meditación que existen. Con la suficiente continuidad en la práctica, llegara un momento en el que te bastarán 30 segundos para llegar al nivel de conciencia deseado. Las consecuencias más evidentes van a ser: tu sistema nervioso permanecerá en equilibrio, lo que significa que cuando te suceda algo, va a ser difícil que ese hecho te saque de tu tranquilidad, vas a descubrirte reaccionando en forma calmada y racional ante cualquier episodio y más allá de lo que pase a tu alrededor vas a sentirte interiormente bien.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

LA RESPIRACION

En Yoga se enseñan muchas técnicas de respiración diferentes. Aquí no vamos a internarnos en ese tema, pero te sugiero que investigues si sientes que es tu camino. Muchas tradiciones de sabiduría ancestral exploraron el tema de la respiración y desarrollaron técnicas para mejorarla y expandirla, porque es un factor clave del bienestar y la salud.



Todos creemos que sabemos respirar. Lo hacemos todo el tiempo. No nos detenemos a pensar en nuestra respiración. Pero vamos a intentar observarla. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre el abdomen. Si lo que se eleva al inspirar es el abdomen estás respirando como lo hacen los bebés, que es la manera de respirar que nos relaja.

El expandir el abdomen indica que los pulmones se expandieron totalmente, permitiendo un mayor ingreso de aire al organismo. Retener el aire y no expandir el abdomen, es la manera que aprendimos a respirar para no mostrar miedo. Es algo que procede de nuestro entrenamiento cultural.

El problema es que cuando no respiramos bien, el oxígeno no llega al cerebro en cantidades suficientes, y empieza a emitir señales confusas. Si a esto le sumamos el *stress* nervioso generado por nuestros pensamientos recurrentes, nuestras tensiones y preocupaciones tenemos un cuadro peligroso para nuestra salud. En términos generales, nuestro sistema se enferma. Sustancias tóxicas envenenan nuestro organismo y comenzamos a manifestar enfermedades. Aparecen ataques de pánico, miedos, fobias, obsesiones...

La respiración abdominal calma el cuerpo y la mente, permite a todos los sistemas orgánicos recuperar su funcionamiento normal. Es muy benéfico para la salud y para tu bienestar.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1. Sentarse o acostarse cómodamente.
2. Inhalar expandiendo el abdomen, contando internamente 1-2-3-4
3. Contener el aire mientras se cuenta 1-2-3-4

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

4. Soltar el aire totalmente, contando 1-2-3-4
5. Mantener contando 1-2-3-4
6. Repetir 8 veces
7. Continuar respirando normalmente
8. Durante los siguientes días repetir el ejercicio.

Observaciones:

- No te preocupes por el número de inspiraciones de cada serie. Se sugieren 8, pero puedes modificar este número a voluntad.
- La clave es concentrarse en la respiración, el ingreso y salida de aire del organismo.
- Al inspirar, imagina cada célula del cuerpo revitalizándose con el oxígeno que entra.
- Al exhalar, imagina las toxinas que se eliminan del cuerpo.
- Nota la diferencia entre el antes y el después, y si es posible regístralo en un cuaderno.

Es probable que al realizar el ejercicio uno se dé cuenta de que la caravana continua de pensamientos ha cesado o disminuido en intensidad. Esto es exactamente lo que se intenta con la meditación. Sin embargo, si aparecen pensamientos durante el ejercicio no hay que preocuparse. Se los puede tomar como nubes que cruzan el cielo, dejarlos pasar, no concentrarse en ellos. Seguir concentrado en la respiración.

Si bien existen posturas que favorecen los distintos tipos de respiraciones posibles, lo más simple es lo más adecuado: una posición cómoda, sentado o acostado, en la cual se minimicen las presiones sobre el cuerpo o las distracciones. Apagar todas las fuentes de contaminación auditiva y sobresaltos (teléfono, televisión, radio, etc.) es lo más recomendable.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONCIENTE

Si el ejercicio anterior no te resultó, puedes probar con éste. En mis sesiones con clientes, lo he utilizado frecuentemente como paso previo a la visualización o viajes chamánicos.

- 1) Respiramos profundamente, por la nariz, haciendo llegar el aire hasta el abdomen, prestando mucha atención al proceso de inspirar. Luego, exhalamos el aire

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

lentamente, dejando que salga suavemente por nuestra boca. Hacemos esto tres veces, o hasta que sentimos que la respiración se hace rítmica y profunda.

- 2) Seguimos respirando, pero esta vez, concentramos la atención en nuestra energía. Con cada inspiración atraemos hacia nosotros toda nuestra energía dispersa, la que fuimos dejando en cada actividad realizada, a lo largo del día. Con cada respiración hacemos regresar nuestra energía y la conducimos hasta nuestro centro interior, hacia nuestro ser. Y con cada exhalación nos desprendemos de toda la negatividad y toxinas que acumulamos durante el día. Hacemos esto hasta que sentimos que hemos renovado nuestra energía.
- 3) Imaginamos que en el centro de nuestro cuerpo hay un pequeño sol, brillante, luminoso, cálido. Ese sol ilumina todo nuestro interior y luego radia fuera de nosotros, convirtiendo nuestro cuerpo en una intensa esfera de luz vibrante. Una vez que hemos sentido esta luminosidad en toda su intensidad, volvemos nuestra atención al entorno (escuchamos, olemos, reconocemos el lugar donde estamos) y abrimos lentamente los ojos.

PASO 2: RELAJACIÓN

Con el cuerpo tensionado no es posible actuar de una manera creativa. Tampoco dormir bien. Es decir que no logramos el bienestar ni en la vigilia ni durante el sueño. La tensión física deriva de las 2 reacciones fundamentales que tenemos los seres humanos ante los episodios problemáticos: protegerse o atacar. En ambos casos, el cuerpo se tensiona, preparado para una de las dos alternativas.

Cuando alguien o algo nos agrede, en primer lugar tendremos una reacción mental. Nos preguntaremos: "¿qué pasa aquí?" Mantendremos el pensamiento brevemente en nuestra mente y seguiremos adelante.

Si la agresión se mantiene a lo largo del tiempo, nuestra reacción será emocional. "¿Por qué me hacen esto a mí? ¿Por qué me pasa esto a mí?" Nos sentiremos emocionalmente heridos.



Pero si la agresión continúa, nuestra reacción será física: ante la persona o el hecho que nos hace sentir mal nuestro cuerpo se tensionará, endureceremos el rostro, quizás hasta con temblores.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

En épocas de conflicto o hiperactividad, es probable que no nos demos cuenta de la diferencia entre tener el cuerpo tensionado y tenerlo relajado. El ejercicio siguiente te va a permitir reconocer esa diferencia, aprendiendo a relajar los músculos y a mantener el cuerpo en un estado de relajación. Esto sirve tanto para las horas de vigilia como para descansar a la noche.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

1. Nos acostamos o sentamos en la posición que nos resulte más cómoda. Cerramos los ojos.
2. Prestamos atención a nuestra respiración. Inspiramos por la nariz, exhalamos por la boca, tal como practicamos en el ejercicio de respiración.
3. Sentimos la luz interior tal como hicimos en el ejercicio anterior, sentimos cómo se extiende por nuestro cuerpo, dándonos una sensación de bienestar y calidez.
4. Prestamos atención a nuestra cabeza, al cuero cabelludo, y sentimos como si dos manos invisibles realizaran un masaje relajante sobre él. Esa sensación de relajación va bajando por nuestra frente, nuestra nariz, los pómulos, la mandíbula, la boca. Por detrás de la cabeza llega hasta la nuca, donde va deshaciendo toda la tensión acumulada. También relaja nuestro cuello.
5. Las manos invisibles bajan por nuestra espalda, deshaciendo todos los nudos de tensiones. Se mueven luego a nuestro torso, en donde aplicando movimientos circulares producen una relajación de nuestro pecho. Siguen luego a nuestros brazos y manos, produciéndonos una sensación de placentera relajación.
6. El masaje sigue por nuestro abdomen y nuestro vientre. Luego relaja nuestras caderas y muslos, aflojando los músculos.
7. Relajamos nuestras piernas, pensando primero en una y luego en la otra, relajando nuestras pantorrillas y tobillos.
8. Luego relajamos los pies, primero uno, luego el otro, prestando mucha atención a cada parte del pie: primero el empeine, luego la planta y finalmente cada uno de los dedos.
9. Sentimos como la sensación de relajación invade todo nuestro cuerpo y nuestra mente descansa serena, libre de preocupaciones. Todo tu ser descansa, fluye.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

PASO 3: CONCENTRACIÓN

Ahora que hemos aprendido a incrementar el flujo de oxígeno a nuestro cerebro y relajar el cuerpo, vamos a dirigir la mente hacia un punto y escuchar el silencio. Esta es probablemente la parte más difícil, porque el parásito mental (la personalidad que mostramos, el ego, el personaje) adora llamar la atención. Tiene miedo que, si se lo hace callar, surja la voz del alma. Es fácil determinar si la voz que habla es la del ego:

1. Se concentra en asuntos de poder, de lucha, de conflicto, de competencia
2. Casi siempre emite mensajes negativos, de miedo, de enojo, de reclamo



Por eso muchas personas no meditan o dejan de hacerlo: porque el parásito interfiere con ideas distractoras: “esto de la meditación no va a funcionar”, “nunca podrás relajarte”, “no estás hecho para esto”, “estás perdiendo el tiempo” y cosas parecidas.

De ahí que las personas terminamos poniendo piedras en el camino de nuestra evolución, piedras a las que llamamos resistencias. Cualquier cosa que te impida expresar tu esencia verdadera es una resistencia impuesta por el parásito, que teme desaparecer.

Tratar de combatirlo verbalmente es inútil. Si tratas de responder a alguna de aquellas frases negativas con argumentación, seguramente perderás, porque hemos sido entrenados de ese modo. La mejor manera de trascender las resistencias e ignorar al parásito –en el ámbito de la práctica de la meditación– es continuar intentándolo hasta que el cuerpo empiece a sentir sus beneficios. Una vez que esto suceda, todo será más fácil.

Ser paciente es la clave. Conozco algunas herramientas para transitar este tercer paso y voy a compartirlas contigo. Cuando logres hacerlo, estarás frente a frente con tu ser interior, con tu verdadera esencia. Te habrás reconectado con tu alma y estarás listo para recibir información útil desde tu intuición.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

EJERCICIO DE CONCENTRACION

Objetivos del ejercicio:

- Detener el flujo de pensamientos, las preocupaciones, el dialogo interno.
- Calmar la mente.
- Reconectarse con el ser interior.
- Recuperar un estado de armonía interior.
- Preparar la mente subconsciente para recibir inspiración.

Procedimiento:

1. Realiza la respiración abdominal (siguiendo la pauta del ejercicio correspondiente), concentrándote en la inspiración y la exhalación al menos 3 veces. Después respira normalmente.
2. Relaja tu cuerpo (siguiendo la pauta del ejercicio correspondiente).
3. Cierra los ojos.
4. Imagina una luz. Puede ser una estrella, un sol, un cristal. Cualquier cosa que brille. Concéntrate en la luz que emite. Nota cómo crece y crece.
5. Siente cómo radia hacia tu cuerpo, te ilumina y te da calor.
6. Mantén la concentración en la sensación corporal de la calidez y la iluminación durante algunos minutos.
7. Abre los ojos y agradece; ahora vuelve a las tareas habituales.

TÉCNICAS ADICIONALES:

- a) *Palabras o mantras:* Elige una palabra como Paz, Amor, Luz, o alguna palabra de sentido religioso como Dios, Jesús, Jehová, etc. Cada vez que exhales di la palabra suavemente, haciéndola durar lo que dura la exhalación.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

- b) *Sonido*: La sílaba OM proporciona hermosas vibraciones. Se utiliza de la misma manera que las palabras, pronunciándolas al exhalar. Se la hace durar lo que dure la exhalación: *ooommmmmmm*.
- c) *Velas*: Encender una vela. Respirar profundamente tal como indica el ejercicio. Relajar el cuerpo. Concentrar la atención sobre la vela. Si los ojos se cansan, entrecerrarlos.

Nota:

Pueden aparecer imágenes mentales cuando uno realiza el ejercicio. No hay que preocuparse. Hay que dejarlos pasar. En la próxima sección aprenderemos a conducir esas imágenes y crear nuevas que nos sirvan para alcanzar nuestros objetivos materiales, emocionales y mentales.

PASO 4: VISUALIZACIÓN

Visualizar significa crear imágenes mentales y percibir las como si fueran reales. Involucra algo más que el sentido visual, involucra todos los sentidos y produce un impacto sobre el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.



Permite aumentar la relajación física y mental, incrementar la creatividad, superar trastornos de salud, mejorar la performance (ejecutivos, deportistas, artistas, etc.) y avanzar en el desarrollo personal. Esto es así gracias a la capacidad de la técnica para enviar mensajes positivos al subconsciente (sin el bloqueo del parásito).

Es especialmente útil para resolver momentos de *stress*, miedo, ansiedad, incluso ataques de pánico.

Está comprobado que 10 minutos de visualización pueden hacer descender la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de glucosa, así como elevar la respuesta del sistema inmunológico. Suaviza dolores de todo tipo. Incrementa la actividad deportiva (se ha probado sobre todo en fútbol, tenis, esquí y skate),

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

acelera la pérdida de peso y reduce la ansiedad. Se ha demostrado, además, que reduce los efectos adversos de la quimioterapia, especialmente las náuseas, la depresión y la fatiga.

En otro nivel, es sabido el efecto benéfico de la visualización sobre las emociones, mejorando el humor, aumentando la sensibilidad a la música, abriendo el corazón a la espiritualidad, incrementando las capacidades intuitivas y de pensamiento abstracto.

Más aun, la técnica permite movilizar los procesos inconscientes y subconscientes que nos asisten a concretar nuestros objetivos concretos, a través de los procesos de creación de la realidad.

Para tu cuerpo las imágenes mentales son tan reales como las cosas físicas. Por eso, si yo te digo: “imagina que estas tomando jugo de limón”, tus glándulas salivales comenzaran a reaccionar como si realmente estuvieras haciéndolo. Esto es así porque el cerebro no distingue entre real o imaginario (éste es un hecho científico).

Paralelamente, en el estado de conciencia que se alcanza con la visualización se activan procesos que permiten la sanación física y emocional, de aprendizaje y desempeño, mejora nuestra actividad neuronal y se transforman patrones de comportamiento. Es un estado que combina la calma con la atención, alcanzando el máximo de potencial creativo.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN: “VISUALIZACIÓN DE AMOR A UNO MISMO”

1. Cierra los ojos
2. Realiza el paso 1: respiración
3. Realiza el paso 2: relajación
4. Realiza el paso 3: concentración
5. Ahora imagina que estás sentado o acostado en una playa. Puedes escuchar las olas que van y vienen. El sol brilla en el cielo. Puedes escuchar las gaviotas, la sirena de los barcos que se acercan al puerto. Imagina que la luz del sol calienta tu piel. Su energía radia hacia ti, entra a tu cuerpo y hace vibrar tu interior. El aire marino limpia tus pulmones. Los sonidos de la naturaleza te hacen sentir en armonía. Todo tu ser se relaja. La arena está caliente. Su calor y energía llegan también a tu cuerpo, lo rodean con su calidez. Te sientes protegido. El calor llega a tu corazón.

MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

6. De pronto, tu corazón empieza a vibrar con la energía que la naturaleza le dio. Siente cómo tu corazón se expande, radiando su amor hacia ti.
7. Tú mereces todo lo bueno. (Disfruta de este pensamiento que da paz). Repite en voz baja *"Yo merezco todo lo bueno"*
8. Eres una persona hermosa, valiosa, fuerte, positiva. Repite en voz baja *"Me acepto y me amo, tal como soy"*
9. Después de unos momentos, vuelve a tomar contacto con el lugar donde estás, y lentamente abre los ojos.

Existe una versión en audio de esta visualización.

Puedes escucharla directamente *on line* desde aquí:

<http://www.goeear.com/listen/f59b59f/Visualizacion-del-Mar-Flavia-Carrion>



MEDITACIÓN EN 4 PASOS *Flavia Carrión*

UNA GUÍA DE APRENDIZAJE Y EJERCITACIÓN

Más allá del contenido de estas páginas, si deseas entrenar tu atención, purificar tus emociones y reconectarte con las energías de la Naturaleza para una vida más plena, te invito a conocer nuestro modelo de trabajo en mi sitio web, www.flaviacarrion.com.ar e integrarte a alguno de nuestros cursos presenciales o a distancia.

Con afecto y dedicación a la tarea sagrada,

Flavia Carrión

©del texto: Flavia Carrión, 2011 – Todos nuestros materiales se encuentran protegidos por la Dirección Nacional de Derechos de Autor. Se permite reproducir este texto en forma completa y citando la fuente para facilitar las consultas del lector con la autora.

Fotos: Eva Padilla. Diseño: Jaime Barzi.

Links útiles:

www.flaviacarrion.com.ar

www.facebook.com/flaviacarrion

contacto@flaviacarrion.com.ar