

TALLER "CUERPO. MENTE .ESPIRITU"

Meditacion

Liliana M. Angulo, DDS y
"La botica de Nena"





Meditacion

Beneficios de la meditacion

Tipos

Consejos

Hagamoslo realidad!

Que es meditacion?



La **meditación** es una práctica milenaria que ha ganado popularidad en los últimos años por sus conocidos **beneficios para la salud mental y emocional**.

La **meditación** nos conecta con nosotros mismos a un nivel profundo, brindándonos paz interior mediante una combinación de técnicas mentales y físicas.

Beneficios



Existen diferentes tipos de meditación, cada uno con una técnica y enfoque específico.

Es importante conocer las características de cada estilo para elegir el que mejor se adapte a nuestras necesidades y objetivos.

La elección del tipo de **meditación** que más conviene a una persona puede depender de varios factores, como sus necesidades, personalidad y objetivos.

Tipos de meditacion

Mindfulness

Transcendental

Kundalini

Chakra

Movimiento

Kirtan Kriya

Mantras

Pranayama

Zen(Zazzen)

Vipassana

Metta

Atencion Plena

Escaneo Personal

Visualizacion

De mirada fija

Tonglen



Meditación con Mantras

Esta técnica utiliza mantras para alcanzar un estado de consciencia más profundo. Es ideal para quienes buscan un mayor nivel de relajación y una mayor conexión espiritual

Mantras

Es uno de los mantras más universales y sagrados para la meditación. En las tradiciones del budismo y el hinduismo, se considera que **Om** representa el sonido del universo, la vibración cósmica que lo impregna todo.

Al recitar este mantra se busca conectar con la esencia divina y alcanzar un estado de paz interior y armonía espiritual. En la práctica, se repite varias veces para abrir el corazón hacia la experiencia de lo trascendental. Su pronunciación adecuada es **aum**.

También puedes crear tu propio mantra

**7 MANTRAS
PARA DECIR CADA DÍA**

COLEGIO ENCINO DE EDUCACIÓN
UNIVERSITARIA EN MODELOS
ALTERNATIVOS

CEEUMA

Solo existe el
momento presente

Todo está en
constante
cambio

Transformando
mi mente cambio
mi realidad

Recibo con
amor lo que la
vida me ofrece

Me amo y
me acepto
como soy

La felicidad está
dentro de mi,
no afuera

Disfruto y
agradezco mis
bendiciones

ceeuma.com

Meditacion Vipassana

Esta técnica se centra en la **observación de la respiración** y en la toma de consciencia del cuerpo y la mente. Es ideal para quienes buscan mejorar su autoconocimiento y su capacidad de autorregulación emocional



Mindfulness

Atencion Plena

Esta técnica se centra en la **atención plena** y en la observación de los pensamientos y emociones sin juzgarlos. Es ideal para quienes buscan reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la concentración.

EJERCICIO MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)



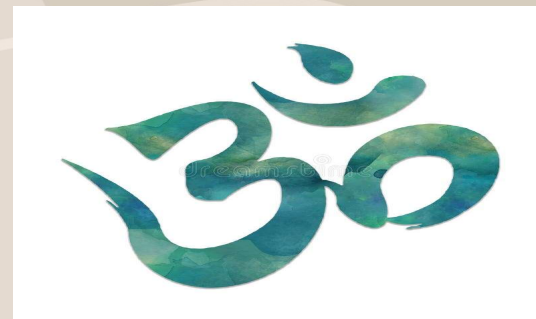
-  Siéntate en una silla o en el suelo sobre un almohadón. En ambos casos lo más importante es que mantengas tu espalda derecha, pero sin tensionarte, manteniendo el resto del cuerpo relajado.
-  Inhala y exhala profundamente, repite el ciclo 3 veces. Con cada exhalación intenta soltar tensiones y preocupaciones y relajar un poco más tu cuerpo y tu mente.
-  Ahora lleva toda tu atención a las sensaciones del respirar. Para esto pon tu atención en la punta de tu nariz y nota como entra y sale el aire, sólo eso.
-  Cuando tu mente se vaya corriendo detrás de algún pensamiento, ni bien lo notes y sin juzgarte ni pensar si la idea es buena o mala, simplemente regresa lenta y amorosamente a las sensaciones de la respiración una y otra vez.
-  Realiza esta práctica por 5 minutos todos los días.



FUENTE: "Mindfulness. Cómo entrenar tu mente para mantenerte optimista" La Nación.

 CAMBIA
TU MUNDO

Recomendaciones



Consideraciones a la hora de practicar estos estilos de meditación

CADA TIPO DE MEDITACIÓN TIENE PROPÓSITOS Y FORMAS DE PRÁCTICA DISTINTAS, ADAPTADAS A VARIOS OBJETIVOS PERSONALES Y NECESIDADES. SI BIEN CADA UNO TIENE UNOS BENEFICIOS PARTICULARES, **NO TODAS LAS PERSONAS LOS EXPERIMENTAN DE LA MISMA MANERA.**

LA EXPERIENCIA DE LA MEDITACIÓN ES SUBJETIVA Y ESTÁ INFLUENCIADA EN GRAN MEDIDA POR LAS EMOCIONES, EL ESTADO MENTAL Y LA DISPOSICIÓN PERSONAL.

CIERTAS MODALIDADES REQUIEREN DE UN GUÍA (POR EJEMPLO, KUNDALINI, VIPASSANA EN RETIROS LARGOS, LA MEDITACIÓN CON MANTRAS, ENTRE OTRAS), YA SEA POR SU INTENSIDAD (QUE IMPLICA RIESGO DE MALESTAR O CONFUSIÓN) O PORQUE REQUIEREN UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE POSTURAS O EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

NO HAY UNA FORMA ÚNICA O CORRECTA DE MEDITAR, Y LO QUE FUNCIONA PARA UNOS PUEDE NO SER IGUAL DE EFECTIVO PARA OTRO. DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE QUE TE TOMES EL TIEMPO PARA INDAGAR Y PROBAR ENTRE LOS DISTINTOS ENFOQUES HASTA ENCONTRAR UNO CON EL QUE TE SIENTAS CÓMODO Y CONECTADO.

YA SEA QUE BUSQUES CALMA INTERIOR CON LA MEDITACIÓN ZEN, MAYOR CLARIDAD MENTAL A TRAVÉS DE VIPASSANA, ENERGÍA REVITALIZANTE CON KUNDALINI O ATENCIÓN PLENA CON *MINDFULNESS* —POR MENCIONAR ALGUNOS—, PUEDES ELEGIR ENTRE DISTINTOS TIPOS DE MEDITACIÓN, DE ACUERDO A TUS PROPÓSITOS O NECESIDADES.

FRASES INSPIRACIONALES



“CUANTO MÁS MEDITE EL HOMBRE SOBRE LOS BUENOS PENSAMIENTOS, MEJOR SERÁ SU MUNDO Y EL MUNDO EN GENERAL”. CONFUCIO.

“A VECES NECESITAS SENTARTE SOLO EN EL SUELO EN UNA HABITACIÓN TRANQUILA PARA PODER ESCUCHAR TU PROPIA VOZ Y NO DEJAR QUE TE AHOGÜES EN EL RUIDO DE LOS DEMÁS”. CHARLOTTE ERIKSSON.

“LA MEDITACIÓN NO ES UNA FORMA DE AQUIETAR TU MENTE. ES UNA FORMA DE ENTRAR EN EL SILENCIO QUE YA EXISTE”. DEEPAK CHOPRA.

“SOLO EN MI MEDITACIÓN PROFUNDA LLEGO A SABER QUIÉN SOY REALMENTE”. SRI CHINMOY.

GUÍA EXPRÉS PARA MEDITAR

SIÉNTATE DERECHITO

EN UNA SILLA CÓMODA;
TUS PIES TOCANDO EL PISO;
MANOS SOBRE LAS RODILLAS Y
BARBILLA PARALELA AL SUELO

DISMINUYE

TODOS LOS ESTÍMULOS
POSIBLES

FIJA TU MIRADA

EN UN PUNTO EN LA PARED

RESPIRA PROFUNDAMENTE

6 VECES Y CIERRA TUS OJOS

LLEVA TU ATENCIÓN

A LO QUE TE RODEA: LA
TEMPERATURA, LOS SONIDOS...

AHORA, ESCUCHA

LOS SONIDOS DE TU CUERPO:
RESPIRACIÓN, LATIDOS DEL
CORAZÓN...

IMAGINA QUE TU NARIZ

ES COMO UN FARO QUE ATRAE
TODO, ADENTRO Y AFUERA.
DESPACIO Y CONSTANTE

RELÁJATE E IMAGÍNA

CON UNA SONRISA
EN TU ROSTRO

DEJA QUE TUS PENSAMIENTOS FLUYAN.

BUENOS O MALOS. QUE PASEN Y
NO TE REPROCHES NADA

AL RESPIRAR,

IMAGINA QUE A TUS PIES LES
SALEN RAÍCES. ESTO TE 'ANCLA'
AL AQUÍ Y AL AHORA

DESPUÉS

DE UNOS MINUTOS, REGRESA
TU ATENCIÓN ADONDE ESTÁS

HAZ UNAS RESPIRACIONES

PROFUNDAS. ILLENA ESOS
PULMONES DE AIRE!

ABRE

LOS OJOS LENTAMENTE

PERMANECE SENTADO

UN MINUTO MÁS. SIENTE LA
PAZ DEL MOMENTO

SOBRE TODO,

¡SIENTETE ORGULLOSO!
¡ACABAS DE TENER UNA LINDA
SESIÓN DE MEDITACIÓN!



Liliana M Angulo, DDS

“La Botica de Nena”

Taller Cuerpo. Mente. Espiritu

Drangulodds@aol.com

+1 (786) 999-3446