

# PROYECTO “ALIMENTA TU CUERPO Y TU ESPIRITU”

## Teoría y Práctica de Meditación en el Aula

### IES Arroyo de la Miel



Objetivo principal: conocer la importancia de saber calmarse y liberarse de la garra del pensamiento negativo y la necesidad de ocuparse de las propias emociones cada vez que se presenten.

Una emoción es solo eso, una emoción, aun cuando sea enorme e intensa. Somos mucho más que esa sensación. Nuestra persona — el territorio de nuestros cinco skandhas (cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia)— es inmensa. Las emociones no son más que una categoría de las muchas formaciones mentales que podemos desarrollar. Llegan, se quedan un tiempo y luego se marchan. ¿Por qué tendríamos que vivir sufriendo por una emoción?

Considerar las emociones fuertes como una especie de tormenta. Si conocemos las técnicas de impermeabilización, saldremos intactos. Un temporal puede durar una hora, muchas horas o un día. Si dominamos la manera de calmar y estabilizar nuestra mente, atravesaremos las tormentas de la emoción con relativa facilidad.

*“Cuando la emoción se convierte en conmoción, entonces tu entras en una zona peligrosa, porque la conmoción puede crear un patrón y luego los patrones comienzan a gobernar tu vida”.*

*-Yogi Bhajan-*

## **1ª Práctica: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

- **Respiración Completa-Retención:** Se dice que cuando estamos tensos, respiramos de una manera rápida y superficial, con lo cual nuestro nivel de stress aumenta. La práctica de la respiración completa calma las emociones, alivia la tensión, relaja los músculos y fomenta la concentración. Excelente para reforzar y dominar el sistema nervioso. Purifica el sistema respiratorio al expulsar el aire viciado de los pulmones y oxigenar los glóbulos sanguíneos.

Cómo hacerlo:

- 1.- Después de una exhalación completa, haz una inhalación completa durante cuatro segundos.
- 2.- Reten el aire dentro de los pulmones cerrando la glotis bajando el mentón suavemente, durante ocho segundos.

3.-Entonces levanta la cabeza y haz una exhalación completa, también durante ocho segundos.

La fórmula respiratoria en el comienzo, es, pues: 4- 8-8. Repite el ejercicio cinco veces.

- **Respiración Bhramari:** La vibración causada por esta tonificante respiración, similar a la que se crea al cantar el Om ayuda a eliminar la tensión al calmar el cuerpo y la mente. Concentrarte en el sonido y la vibración que produces te lleva también a vivir en el presente, llenándote de paz y satisfacción.

Cómo hacerlo:

1.- Cierra los ojos o baja la vista, tapa los oídos con los dedos pulgares y tapa los ojos con el resto de tus dedos sin apretar.

2.- Inhala profundamente contando hasta 7. Si lo deseas puedes modificar la cuenta para que te resulte más cómodo.

3.- Separa ligeramente los labios y emite un zumbido mientras exhalas contando hasta 14.

4.- A medida que el zumbido aumente de intensidad intenta hacer vibrar los labios al exhalar.

Repite el ejercicio 5 veces más.

- **Respiración Alterna:**

Existe científicamente un ciclo, que ya descubrieron los yoguis antiguos, llamado ciclo nasal. Respiramos predominantemente, por una fosa nasal u otra, éstas van alternándose cada 90 a 150 minutos. La duración del ciclo varía en cada persona según su carácter y de su equilibrio cuerpo-mente. Puedes utilizar la respiración por la fosa derecha o izquierda dependiendo del estado que necesites encontrar.

Cómo hacerlo:

Tapar una fosa u otra según lo que necesites.

1.- Respirar solo por la fosa nasal derecha: tapar la fosa nasal izquierda con el pulgar y llevar los dedos corazón y anular al entrecejo ejerciendo una leve presión con las yemas. Respirar profundo solo por la fosa nasal derecha. Respirar profundo solo por la fosa nasal izquierda. Te aporta energía, ayuda a activar la mente y la concentración, así como a subir la presión arterial. Conectada con el sistema nervioso simpático, parte izquierda del cerebro.

2.- Respirar solo por la fosa nasal izquierda: tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y llevar los dedos corazón y anular al entrecejo ejerciendo una leve presión con las yemas. Respirar profundo solo por la fosa nasal izquierda. Te aporta calma, ayuda a relajar y dormir. Conectada con el sistema nervioso parasimpático, parte derecha del cerebro.

## **2ª Práctica: ENCADENAMIENTO SENCILLO (Técnica Viniyoga- Yoga Terapéutico)**

Los encadenamientos es una secuencia de posturas encadenadas que equilibran el cuerpo-mente. Son dinámicos pero lentos y respetan la progresión de intensidad, es por ello que son más recomendables para adolescentes que las posturas estáticas. Los beneficios que aporta un encadenamiento de 10 minutos son numerosos:

- Regula el ritmo cardiaco.
- Moviliza la columna.
- Aumenta la concentración.
- Mejora el sistema nervioso.
- Reduce los niveles de estrés.
- Llama a la auto-observación.
- Genera la sensación de equilibrio mental y emocional.
- No tiene contraindicaciones.

## **3ª Práctica: RELAJACIÓN-MEDITACIÓN**

### **Que no es relajarse.**

- ∞ Sentarse a ver la tele tirado en el sofá.
- ∞ Fumarse un cigarro.
- ∞ Comer convulsivamente.
- ∞ Tomar una bebida alcohólica.
- ∞ Evadirte de tus emociones...volverán.
- ∞ Hablar con alguien para que se compadezca de ti.
- ∞ Acostarse y esconderse esperando que por arte de magia tu cuerpo-mente se relaje solo.

Ⓜ **Primera fase:** la respiración amplia, regular y profunda para producir una relajación profunda de todo el organismo creando armonía y equilibrio.

Cómo: TumbadⓂ, pon una mano a la altura del plexo solar y otra sobre el vientre. Respira profundamente sintiendo como se llenan los pulmones y se expanden las costillas primero y como se llena tu vientre después. Exhala vaciando completamente los pulmones.

Ⓜ **Segunda fase:** la relajación en la que concentrar la atención en varias partes del cuerpo para soltar tensiones.

Cómo: TumbadⓂ.

1.- Inhala y aprieta la pierna derecha, retén 3 segundos, exhala y afloja.

- 2.- Inhala y aprieta la pierna izquierda, retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 3.- Inhala y aprieta los glúteos y el abdomen, retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 4.- Inhala y aprieta el brazo y puño derecho, retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 5.- Inhala y aprieta el brazo y puño izquierdo, retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 6.- Inhala y aprieta suavemente la cabeza contra el suelo, retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 7.- Inhala y abre la boca todo lo que puedas, retén tres segundos, exhala y afloja.
- 8.- Inhala y aprieta todo el cuerpo (abre la boca), retén 3 segundos, exhala y afloja.
- 9.- Permanece unos minutos respirando suave, llevando el aire hasta el bajo vientre.

Ⓜ **Tercera fase:** la visualización. Evocaremos alguna situación sencilla asociada a unas sensaciones en concreto que evoquen la paz y tranquilidad.

La visualización, o la imaginación guiada, es una variante de la meditación tradicional que puede ayudar a aliviar el estrés. Cuando se utiliza como una técnica de relajación, la visualización guiada consiste en imaginar una escena en la que te sientes en paz, libre de dejar ir toda la tensión y la ansiedad. Establece lo que es más tranquilizador para ti, ya sea una playa tropical, un lugar favorito de la infancia, o un valle tranquilo y arbolado. Puedes hacer este ejercicio de visualización por tu cuenta, con ayuda del terapeuta, o mediante una grabación de audio.

Cierra los ojos y deja que tus preocupaciones desaparezcan. Imagina tu lugar de descanso. Imagínalo tan vívidamente como sea posible: lo puedes ver, oír, oler y sentir. La imaginación guiada funciona mejor si incorporas tantos detalles sensoriales como sea posible. Por ejemplo, si estás pensando en una playa:

- \* Ver la puesta de sol sobre el agua
- \* Escucha el sonido de las olas

- \* El olor del mar
- \* Siente el agua fresca en los pies descalzos
- \* El sabor de la sal del mar en tus labios.

Puedes encontrar más en: <http://www.ejerciciosderelajacion.com/>

🕒 **Cuarta fase:** la afirmación. Afirmación de una frase clara, corta y positiva para enviar la orden al subconsciente.

Y, finalmente, repite mentalmente, como si estuvieras repitiendo un mantra “yo confío en mí”; “yo confío en mi y en mis capacidades”. Repite varias veces hasta que logres sentir esa confianza en ti mism@.

- **Musicoterapia-Cuencos tibetanos (4 chakra corazón y 6 chackra mente)**

<https://www.youtube.com/watch?v=jG253f8CKfM>

[https://www.youtube.com/watch?v=PhBXw6aej\\_4&list=RDRgqxZU6\\_qOY&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=PhBXw6aej_4&list=RDRgqxZU6_qOY&index=4)

- **Musica para relajación: Frecuencias del Alma**

<https://www.youtube.com/watch?v=vDKjH34hqKg>

- **Meditaciones cortas guiadas para relajar la mente y calmar emociones:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KTb0s7sgsBA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZS7zqxoxBSc>

<https://www.youtube.com/watch?v=dWZ1Mij50qM>

- **Yoga para principiantes:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sKgAjzlkKH8>

- **Yoga para calmar el dolor de espalda:**

[https://www.youtube.com/watch?v=mGi9\\_8OZbTg](https://www.youtube.com/watch?v=mGi9_8OZbTg)

- **Doctor en psiquiatría explica la neurobiología del yoga y los beneficios de la meditación:**

<http://m.eluniverso.com/vida-estilo/2016/08/14/nota/5743332/doctor-psiquiatria-explica-neurobiologia-yoga-beneficios>

- **Documental Mundo Interno, Mundo externo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=1BuKuu7Z4BU&list=PLZYjj5nYrzA6YIPBUBOB100a7Wy7cNjmW>

- **Documental Todos Somos Uno:**

[https://www.youtube.com/watch?v=2OsTMwdrq\\_0&list=PL\\_Br8WTiXfGiCK-aY1\\_b2Eqehq\\_d5gz\\_N&index=23](https://www.youtube.com/watch?v=2OsTMwdrq_0&list=PL_Br8WTiXfGiCK-aY1_b2Eqehq_d5gz_N&index=23)

- **Película- El Cambio de Wayner Dyer:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KggO6yJ75yA&index=8&list=PLZYjj5nYrzA6YIPBUBOB100a7Wy7cNjmW>

- **Película Samsara:**

[https://www.youtube.com/watch?v=06Rrs\\_XdDXA&list=PLZYjj5nYrzA6YIPBUBOB100a7Wy7cNjmW&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=06Rrs_XdDXA&list=PLZYjj5nYrzA6YIPBUBOB100a7Wy7cNjmW&index=20)

**Marta Rubio (Dyaljot Kaur)**

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/marta.rubiocastejon>

<https://www.facebook.com/DyaljotKaur/>

**mail: [info@universodharma.es](mailto:info@universodharma.es)**