

# Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

## PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN ANAPANASATI: SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN

Siéntate cómodo en una posición de meditación, toma conciencia de lo que estás haciendo, de tu postura física, del lugar en el cual te encuentras. Trata de relajar tus músculos, con la mirada fija hacia adelante. Luego, cierra tus ojos y permite que todos los pensamientos relacionados con tus planes para el futuro o recuerdos del pasado vayan decreciendo y mueva la atención hacia su respiración.



### **SECCIÓN PRIMERA**

Con los labios cerrados, respira a través de la nariz. Una vez puesta la atención sobre la respiración, permite que la misma fluya naturalmente; no la fuerces en ninguna dirección: ni que sea más larga o más corta, más profunda o más superficial; simplemente, permite que fluya libremente. Cuenta mentalmente cada respiración después de haber exhalado: **Inhalación y exhalación: cuento 1; inhalación y exhalación: cuento 2** ,

... y así, continúa hasta contar diez respiraciones, después de lo cual empiece de nuevo. Cada vez que te distraigas, simplemente toma conciencia del objeto de tu distracción y gentilmente vuelve a concentrarte en la respiración. Las distracciones son inevitables y hasta forman parte de esta meditación: no hay que reprocharse por su aparición. Con el tiempo, van a ser cada vez menos frecuentes.

Concéntrate en la respiración y no en el conteo: el mismo sólo constituye una herramienta auxiliar. No te pongas tenso; tómate tu tiempo:

Inhalo, exhalo,  
cuento...

## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

Después de pasar así unos cuantos minutos –un cuarto del tiempo que piensa dedicar a la meditación, que serían cinco minutos para una sesión de 20- pase a la siguiente sección.

### **SECCIÓN SEGUNDA**

Esta sección es muy parecida a la primera con una sutil diferencia consistente en que en ésta vez contaremos antes de efectuar cada respiración, de la siguiente manera:

**Cuento 1: inhalo, exhalo; Cuento 2: inhalo, exhalo; Cuento 3: inhalo, exhalo,**

... y así, continúa hasta 10 para volver a empezar, al igual que en la sección precedente. Las recomendaciones referentes a las distracciones son las mismas. Trata de mantener la atención sobre la respiración donde te sea posible, pero sin ponerte nervioso ni tenso; si te distrae hasta tal punto que olvida en qué número se quedó, sencillamente, empieza de nuevo sin reprocharte, siendo gentil contigo mismo todo el tiempo. Una vez que pase aproximadamente el mismo tiempo que dedicó a la primera sección, pase a la tercera.

### **SECCIÓN TERCERA**

En esta sección terminaremos de contar y simplemente nos limitaremos a observar el movimiento de nuestra respiración dentro del cuerpo y fuera de él: **inhalación...exhalación...inhalación...exhalación...**

... y así, sucesivamente. En esta sección, debemos asegurarnos de que nuestra respiración sea natural, no forzada. Puede ser que durante esta sección, las distracciones sean más frecuentes, de manera que debemos poner más cuidado en no tensionarnos, ni reprocharnos por la falta de atención sino constatar cada distracción y volver al objeto de nuestra meditación que es la respiración. Y una vez más, cuando transcurre la cuarta parte del tiempo que hemos dedicado a esta sesión de meditación, suavemente pasamos a la sección final.

# Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

## **SECCIÓN CUARTA**

En esta última sección vamos a tratar de focalizar la atención en aquel preciso punto de nuestro cuerpo, el cual primero entra en contacto con el aire que respiramos. Esto puede variar un poco de acuerdo a la fisonomía de cada cual, pero si respiramos por la nariz, deberíamos detectar este punto en la zona de los orificios nasales. Para identificar este lugar con precisión es bueno hacer una o dos respiraciones fuertes y profundas, para después focalizar nuestra atención en este preciso punto.

En esta sección, seguimos la meditación sobre la respiración, solamente que nos centramos en la frontera entre nuestro cuerpo y el ambiente exterior a través de la cual pasa toda inhalación y exhalación. Tratamos de no seguir el movimiento de la respiración sino nos centramos en el punto fijo, a través del cual pasa el aire. Una vez identificado el punto de contacto, constatamos:

**El aire inhalado toca el punto de contacto... El aire exhalado toca el punto de contacto... El aire inhalado toca el punto de contacto...**

... y así sucesivamente, hasta terminar el tiempo que decidimos dedicar a esta sesión de meditación en particular. Otra vez, es más fácil que la mente divague cuanto observamos la respiración en su punto de contacto, por lo cual necesitaremos aún más de paciencia y gentileza para con nosotros mismos. Con más atención también, debemos evitar ponernos tensos. Existe una tendencia que hay que evitar y que es la de colocar la posición de la vista, aún cuando los ojos permanecen cerrados, en aquel punto en el que nos concentramos: nuestra vista debe permanecer relajada y puesta delante de nosotros.

Al terminar la cuarta sección, abrimos suavemente los ojos y tratamos, por un instante, de permanecer sentados y calmados. Procuramos mantener esta calma a lo largo del día. Para esto, podemos practicar, en diferentes momentos, a estar conscientes de nuestra respiración.

No esperes demasiado en los primeros días: la concentración, la calma y la paz interior no aparecen de un día a otro, sino son producto de un regular y prolongado esfuerzo.

## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. "Meditación y Relajación"

---

### **VISUALIZACIÓN PARA TRASMUTAR LOS MALOS RATOS.**

Muchas veces sentimos que estamos bloqueados y que nos cuesta demasiado hacer las actividades que quizás antes eran normales.

Aquí les dejo una visualización para trabajar con esto:

- .Siéntate en un lugar cómodo.**
- .Respira profundamente.**
- .Relaja tu cuerpo.**
- .Imagina que estas en una playa.**
- .Puedes sentir el calor del sol en tu cuerpo, la brisa marina acariciando tu piel, puedes escuchar a las gaviotas en vuelo y quizás la sirena de los barcos lejanos.**
- .Imagina que tomas algo de arena entre tus manos y comienzas a jugar con ella.**
- .Siente su temperatura, su textura.**
- .Se derrama entre tus dedos, se diría que no puedes retenerla en tus manos durante mucho tiempo**
- .Imagina que de la misma manera que la arena se desliza entre tus dedos, así también se retiran de tu vida todas aquellas cosas que te mantienen estancado.**
- .Percibe la relajación que esta idea produce en todo tu ser.**
- .Abre los ojos.**
- .Durante la semana, cada vez que sientas que algo en tu vida te mantiene en el pasado, recuerda la arena deslizándose entre tus dedos...y permite que se vaya.**

## MEDITACION PARA ACEPTARTE COMO ERES



*En esta meditación, el ser pequeño, finito y limitado se funde con el grande e infinito una y otra vez. Así podrás sentir lo grande, fuerte y vasta que eres en realidad.*

**Postura:**

- Siéntate en postura fácil.

**Mudra:**

- La mano derecha sobre la rodilla derecha con la palma hacia arriba
- La mano izquierda frente al centro del corazón, a unos quince centímetros de tu pecho.

**Mantra:**

- Canta en voz alta "Yo soy".

**Realización:**

- Al decir yo soy por primera vez, mueve la mano hacia el pecho hasta que quede a unos diez centímetros del corazón.
- Al decir "Yo soy" por segunda vez, aleja la mano a unos quince centímetros del cuerpo.
- Inhala y vuela a colocar la mano en la postura inicial.
- Con cada movimiento de tu mano estarás expandiendo tu ser mas allá de los límites de tu cuerpo.

**Tiempo:**

- Repite el ciclo durante once minutos.

**Comentarios:**

- Al hacer el ejercicio, imagina que cuando la mano queda cerca del corazón represente tu pequeño yo.
- Cuando la mano está más alejada, representa tu ser ilimitado, grande y siempre en expansión.

## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

### MEDITACIÓN “LA SONRISA INTERIOR”

- Imagina una estrella sobre tú cabeza, unos 5 cm por encima. Siente su energía bañando cada parte de tu cuerpo.
- Sonríe e imagina enfrente de ti una sonrisa (puedes ser tu misma/o sonriendo, o alguien querido con una gran sonrisa, o una bola de luz radiante) sonriendo a cada parte de tu cuerpo. Respira conscientemente, deja que el sentimiento de la sonrisa interior relaje tu cara, ojos, tu entrecejo, la frente, nariz, boca, y vas bajando hacia la garganta. Sonríele a todo tu cuerpo y siente como se relaja.
- Sonríe al corazón y que él te devuelve la sonrisa. Para ello sitúa las manos sobre esta zona. Al sonreír al corazón consigues que el odio se transmute. Siente compasión y perdón, por nosotros/as mismos/as y hacia los demás. Visualiza un color rojo brillante que te cargue de amor, felicidad y alegría. Respira y sonríe. Siente tu corazón expandirse, e irradiar amor desde el corazón a los pulmones.
- Sitúa las manos sobre el pecho, para conectar con los pulmones. Sonríe a tus pulmones, combina la energía de la sonrisa con el color blanco perlado, y mantente de 1 a 2 minutos sonriendo. Reconoce tus tristezas, la depresión y los sentimientos de nostalgia que te impiden estar alegre y optimista. ¿Qué hay ahí? ¿Qué hace que te entristezcas? Y contrarresta SONRIENDO, para cambiar esa energía.
- Permite que esa misma energía baje por tu lado derecho justo debajo de tus costillas: Pon las manos en la zona del hígado y la vesícula biliar. Sonríe a la ira, a los enfados, a las frustraciones, a los celos...

## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

¿Desde cuándo te sientes así? Visualiza el color verde, que te llena de amabilidad y generosidad. Permanece de 1-2 minutos sonriéndole.

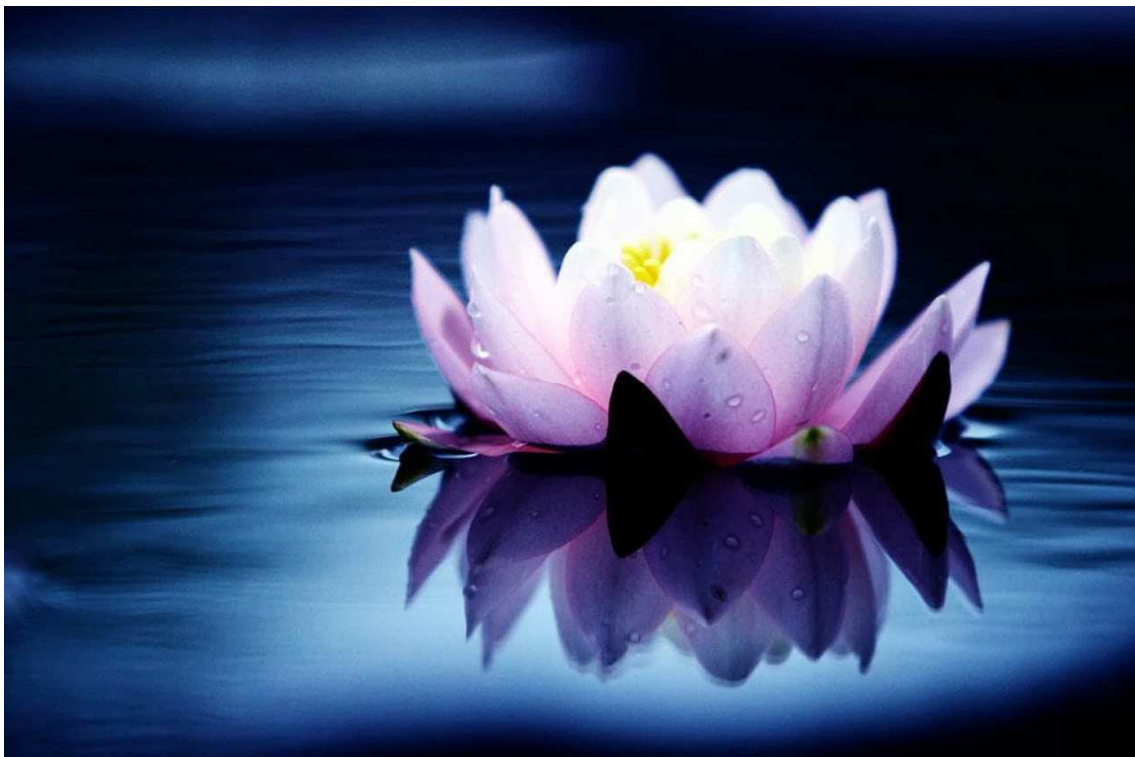
- Coloca las manos en la zona de los riñones, a ambos lados de la columna vertebral, a la altura de las vértebras lumbares. Sonríe a los riñones, siente tus miedos, tu carga genética. Los temores paralizan, bloquean deseos y acciones, e impiden avanzar con seguridad hacia el camino que anhelamos. Visualiza el color azul oscuro brillante y siente quietud, tranquilidad y paz.
- Permite esa energía dirigirse hacia la izquierda y pon las manos en la zona del bazo y el páncreas y un poco más atrás hacia el estómago. Sonríe a tus preocupaciones, a las obsesiones. ¿Por qué no te permites estar tranquilo? Continúa sonriendo... Visualiza el color amarillo, sintiendo equilibrio y paz interior. Mantén la atención sonriendo a cada uno de los órganos.
- Poco a poco baja conectando con tu ombligo y centro. Lleva tu atención al bajo abdomen y se consciente de tu respiración, sintiendo como la parte baja de tu espalda se llena con tu respiración. Exhala y permite a tu abdomen relajar la espalda y toda tu espina dorsal. Manteniendo tu respiración lenta y suave.
- Sonríe a la columna vertebral, a todos los huesos del cuerpo, a los genitales, a tus órganos reproductores, sonríe porque eres hombre o mujer. Sonríe a todas tus células trabajando en armonía y repite: “Todas las células de mi cuerpo están relajadas, felices y sonrientes”. Si algún órgano sufre de algo continua la visualización sonriendo e imagina al órgano en perfecto estado, saludable y funcional.

## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

Si necesitas más tiempo en uno u otro órgano mantente ahí hasta que sientas que es suficiente. Este recorrido te llevará entre 10 y 15 minutos, trata de concentrarte en la sonrisa todo el tiempo no sueltes la bola de luz, no sueltes la sonrisa por fuera y por dentro verás que sanadora es. Podrás acceder a esta energía a cualquier hora sabiendo que esta a tu disposición. Es increíble ver cómo la capacidad de sonreír puede cambiar la actitud de algún órgano débil.

Prueba a hacerla a diario durante 3 semanas y verás la diferencia en tu energía... Incluso es probable que las personas a tu alrededor te noten cambiado: tu expresión se suavizara, tu andar, tus palabras...





# Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

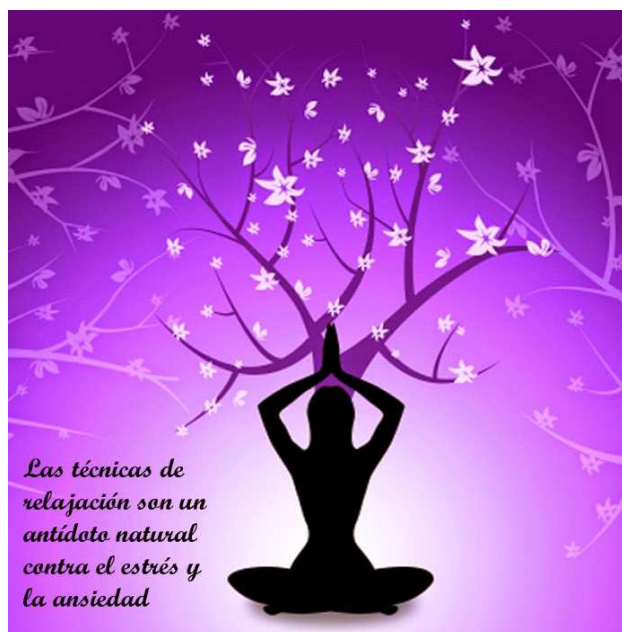
---

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- **Relajación Autógena de Schultz**

Este entrenamiento en relajación es uno de los más usados y, a su vez, uno de los más amplios. Aquí vas a encontrar una **versión reducida** del entrenamiento, apta para llevarla a cabo en un tiempo más o menos corto.

1. Escoge un lugar cómodo y tranquilo donde no te distraiga nada.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Con cada exhalación repite mentalmente “estoy relajado, cada vez más tranquilo”.
4. Fija tu mente en tu pierna derecha y concéntrate en su calor. Imagínate como pesa cada vez más y se hunde despacio y completamente en el suelo. Ve relajándola lentamente a medida que te repites “mi pierna derecha está relajada, cada vez más”.
5. Cuando esa extremidad esté relajada, pasa a la pierna izquierda y repite el ejercicio. Continúa después con el abdomen, los brazos y el cuello.
6. Cuando tu cuello esté relajado pasa a la cabeza. Concéntrate en ella y repite “mi cabeza está despejada”. Siente como todo tu cuerpo pesa y se hunde despacio y lentamente en el suelo. En este momento todo tu cuerpo debería estar sumido en un estado de relajación.
7. Respira hondo antes de abrir los ojos. Retén esa sensación de relajación y, antes de levantarte, estira los músculos y activa tus sentidos.



## Taller de Inteligencia Emocional: Conciencia plena y autoconocimiento. “Meditación y Relajación”

---

- **Relajación Muscular Progresiva de Jacobson**

Esta técnica se utiliza para **reducir la ansiedad**.

Este ejercicio requiere de una dedicación de tiempo algo mayor que los anteriores, así que hazlo sólo cuando tengas una media hora para dedicarle. Intenta hacerlo cada día, notarás los resultados.

1. Estírate en un lugar cómodo y relajado. Intenta que no haya interrupciones o molestias.
2. Concéntrate en la respiración. Inspira profundamente y exhala lentamente hasta que te sientas algo más relajado.
3. Concéntrate en tu pie derecho. Visualízalo en tu mente y ténsalo. Aprieta los dedos y provoca una gran tensión en tu pie derecho.
4. Cuenta hasta 5 y relaja los músculos del pie.
5. Concéntrate en la sensación de relajación del pie.
6. Haz lo mismo con tu pie izquierdo. Cuando lo hayas hecho continúa con tus piernas, tus rodillas, las caderas, el abdomen, los brazos, las manos, los hombros, el cuello y la cabeza.
7. Cuando llegues a la cabeza atiende especialmente a la relajación de las mandíbulas, el cuero cabelludo, las sienes y la frente, puesto que son zonas que suelen acumular mucha tensión.

