



BIENVENIDA

¡Te damos la bienvenida al maravilloso mundo de las **PACs**!

Este conjunto de tarjetas, las cuales hemos llamado **PACs**, tienen como propósito ofrecerte un rico surtido de prácticas y actividades de dónde elegir para darte ideas que contribuyan a tu autocuidado y desarrollo personal. Con estas tarjetas buscamos invitarte a considerar al autocuidado como algo básico y esencial, para empezar a incluirte en los cuidados que seguramente llevas a cabo diariamente con todas las personas a tu alrededor, e intencionalmente tomar en cuenta tus intereses, reconectar con tu intuición y escucharte atentamente.

El nombre de **PAC** viene de las siglas que nos da esta ruta que te ofrecemos de **PAUSA, ATENCIÓN y CONSCIENCIA**. Primero buscamos hacer una pausa, para poder dirigir tu atención hacia donde quieres. Después de esto surge un momento ideal en el que puedes realizar la práctica o actividad que has elegido, para una vez que hayas terminado, tomar consciencia de ese nuevo lugar donde te encuentras.



Citlalli de Lama, es una apasionada de los procesos de autoconocimiento a través del cuerpo físico. Psicóloga de profesión y facilitadora certificada de yoga con casi 17 años practicando y más de 11 años dando clases.

Está comprometida con entenderse y conocerse mejor, y lo hace a través de sus habilidades, límites y potenciales físicos. Asimismo, tiene el propósito de ayudar a facilitar estos procesos en otras personas.

Mantiene un constante aprendizaje en el área de autocuidado, por lo que puede ofrecer apoyo a las personas que están en busca de mejorar su salud y bienestar en general.



¡Recupera las riendas de tu atención y vuelve a vivir intencionalmente!

Uno de los fenómenos a los que nos enfrentamos día a día es la sobrecarga de información. El mundo moderno y tecnológico en el que vivimos nos permite una conexión continua a todo lo que está sucediendo en todas partes cercanas y remotas. Aunque esto muchas veces es útil, cuando lo agregamos a los estímulos, las prisas y los estreses diarios a los que nos enfrentamos incluso fuera de la tecnología, acabamos con un caos de cosas demandando a gritos nuestra atención, y no siempre contamos con las herramientas para desenmarañarlo. Cuando permitimos que la mayoría de nuestra atención sea controlada por el entorno perdemos agencia e intencionalidad sobre nuestra propia vida, y esto no solo tiene repercusiones en nuestro estado de ánimo, sino también en nuestra energía y hasta en nuestra salud.

Como seres humanos estamos constantemente respondiendo ante las demandas de la vida y el entorno, y responder a este bombardeo de estímulos no es la excepción. En los intentos de **MAPear** algunas de las diferentes formas en las que respondemos hemos identificado cinco con las que tal vez puedas identificarte. Estas formas de responder, aunque muchas veces funcionan, también pueden convertirse fácilmente en amenazas para el bienestar personal y colectivo, si no nos hacemos conscientes de ellas.

- **Reactividad emocional**
- **Piloto automático**
- **Sinsentido**
- **Pensamientos recurrentes**
- **Predisposición mental**

¿Cómo pueden colaborar las PACs?

La cuidadosamente clasificada antología de prácticas y ejercicios que encontrarás en las PACs busca ayudarte precisamente a desarrollar la habilidad de recuperar las riendas de tu atención para ser tú quien decide hacia donde dirigirla y no el entorno y sus exigencias.

En la inmediatez, estás tarjetas buscan ofrecerte un antídoto para cuando las formas en las que respondemos ante la complejidad amenazan nuestra posibilidad de vivir bien.

En el largo plazo y con constancia, también pueden ayudarte a integrar el hábito de escoger hacia donde dirigir tu atención para responder de maneras más creativas e intencionales en tu vida.

Y para el cuidado colectivo, las PACs ofrecen a los grupos opciones para sintonizar la atención de las personas presentes antes de realizar actividades, tener reuniones o tomar decisiones importantes.



Tarjetas para la Pausa, Atención y Consciencia (PACs)



Pausa



Atención



Consciencia

LA RUTA



Pausa

Desde nuestra experiencia hemos visto que, el hacer una pausa para reconocer las formas de responder que tenemos, y cómo es que estas se pueden empeñan en guiar nuestras vidas, resulta una herramienta valiosa. Una pausa para observar las cosas que no nos gustan y que no se están sintiendo bien y poder pivotar. Por otro lado, pausar y reconocer cuando todo está fluyendo como nos gusta y las cosas se están sintiendo bien, nos puede dar razones para disfrutarlas aún más, o información para poder repetirlas en el futuro. Las formas de responder ante las exigencias de la vida pueden hacer difícil el valorar, cambiar, darnos cuenta, hacer una pausa nos invita a respirar y a tomar distancia antes de continuar y regresar a la corriente de la vida.



Atención

Una vez que cachamos estas formas de responder y nos colocamos en ese espacio de pausa, entonces podemos tomar decisiones de hacia dónde dirigimos nuestra atención. Nos gusta decir que allí donde ponemos nuestra atención se dirige nuestra energía, por lo tanto, escoger en donde poner nuestra atención puede abrir las puertas para que esa energía de intención fluya hacia el destino que deseamos.



Consciencia

Definimos consciencia como darnos cuenta en todos nuestros niveles, cuerpo, mente y espíritu. Es en la consciencia, a la cual invitamos a través de la pausa y la atención, donde podemos encontrar claridades, posibilidades y respuestas que tal vez antes no eran visibles. Cuando habitamos consciencia tal vez podemos observar las situaciones con otros lentes y nombrar las cosas desde otros lugares. Permitirnos tomar acciones y decisiones informadas por estas formas de observar y nombrar puede dejarnos con sensaciones de renovación y frescura al momento de reinsertarnos en el flujo de la vida y continuar bailando con ella.

La consciencia siembra el terreno para que pueda germinar la intencionalidad.



Tarjetas para la Pausa, Atención y Consciencia (PACs)



Pausa



Atención



Consciencia



Cuerpo



Energía



Mente



Emociones



Dicha

CATEGORÍAS

Mucha de la inspiración, así como las meditaciones y ejercicios que forman parte de las PACs, tienen su base en la filosofía ancestral de la Yoga. Las 5 categorías que organizan a las tarjetas siguen la división de algo que, de acuerdo con esta filosofía, se conoce como Kosha. La yoga nos propone la idea de que nuestro cuerpo está compuesto por 5 capas, como una cebolla o una matrioshka (muñeca rusa). Kosha en sánscrito, (el idioma indio antiguo que da nombre a la mayoría de las cosas dentro de la cosmovisión yóguica), significa envoltura. Cada una de estas 5 envolturas representa un nivel de consciencia partiendo de lo más físico o tangible a lo más sutil. Los 5 koshas son: Annamaya Kosha (cuerpo físico), Pranayama Kosha (cuerpo energético), Manomaya Kosha (cuerpo emocional), Vijnanamaya Kosha (cuerpo mental), y Anandamaya Kosha (cuerpo de dicha). En este conjunto de tarjetas encontrarás 5 por cada categoría (10 para emociones) para dar un total de 30 tarjetas. Los ejercicios o prácticas que te proponemos están organizados dependiendo de su enfoque.



Cuerpo

Cuerpo físico: En estas tarjetas encontrarás ejercicios para mover y activar diferentes partes del cuerpo. Puedes utilizar estas tarjetas cuando necesites aliviar algún dolor, tensión o cansancio a nivel muscular o articular, después de un largo día de trabajo o de haber permanecido en la misma posición por mucho tiempo. En estas cinco tarjetas encontrarás ejercicios para la cara, el cuello y los hombros, la espalda, la cadera y las piernas, las manos y los pies.



Energía

Cuerpo energético: En estas tarjetas encontrarás ejercicios para mover y activar tu energía a través de su vehículo más disponible en tu cuerpo que es la respiración. Puedes utilizar estas tarjetas cuando sientas tu energía dispersa, cansada o alterada. En estas cinco tarjetas encontrarás formas de guiar tu inhalación y exhalación utilizando la imagen de diferentes figuras geométricas.



Cuerpo



Energía



Mente



Emociones



Dicha



Mente

Cuerpo mental: En estas tarjetas encontrarás una serie de meditaciones para mover y activar tu mente de diferentes maneras y con diferentes enfoques. Puedes utilizar estas tarjetas cuando necesites dirigir o redirigir la energía de tu mente y tus pensamientos. En esta categoría encontrarás 5 tarjetas con meditaciones que buscan ecualizar las energías de Enfoque/Desenfoque, Intención/Automático, Desbucle/Rumiar, Silencio/Ruido, Descanso/Cansancio en la mente.



Emociones

Cuerpo emocional: En estas tarjetas encontrarás una serie de preguntas que te invitarán a indagar sobre las necesidades satisfechas o no satisfechas que pueden estarte provocando diferentes emociones. Puedes utilizar estas tarjetas cuando sientas la energía de una emoción muy presente (ya sea desagradable o placentera) para reconocerla y nombrarla, y así poder relacionarte de una manera diferente con ella. En esta categoría encontrarás 10 tarjetas, 5 para necesidades satisfechas y sus emociones placenteras, y 5 para necesidades no satisfechas y sus emociones no tan placenteras.



Dicha

Cuerpo de dicha: En estas tarjetas encontrarás 5 tarjetas con una combinación de diferentes actividades, sugerencias y meditaciones para conectar con tu capa más sutil. Algunas de estas propuestas te invitarán a dedicarles más tiempo para observar sus efectos a largo plazo, otras tal vez requieran diferentes recursos o sugieran interacciones con otras personas, lo cual puede implicar un poco más de planeación.

FORMAS DE USO

Las prácticas que te sugerimos en cada tarjeta son muy versátiles y pueden ser usadas en muchos momentos y situaciones. Puedes llevarlas a un lugar de aprendizaje o a una reunión de trabajo para contribuir con el enfoque o la relajación del grupo, puedes utilizarlas en tu familia para jugar, compartir un momento de calma, o empezar conversaciones interesantes. Y puedes usarlas como parte de tus rutinas personales de autocuidado y autoexploración.

Lo que te lleva a elegir una categoría u otra puede estar informado por muchas cosas, desde las necesidades específicas del grupo hasta lo que te mueve y llama personalmente. Una forma divertida de elegir puede incluir sacar tarjetas al azar de entre todo el mazo de tarjetas y hacer la actividad o práctica sugerida, juega y encuentra el método que te funciona mejor.

Cuerpo: Siéntate en una silla con la espalda separada del respaldo.

Pausa: Respira y cierra tus ojos si es posible y cómodo. Tómate unos momentos.

Atención: Dirige tu atención hacia tu espalda. Permite que tu pelvis se asiente en la silla y lleva tu coronilla en dirección al techo.

Deja que tu cuerpo cuelgue entre tus piernas. Cuando lo sientas, ve incorporándote hacia arriba despacio,

permitiendo que tu columna se redondee y tu cabeza y

tus brazos cuelguen.

Con las manos en las rodillas alterna entre arquear (sacar el pecho) y redondear (meter el pecho), dejando que tu cabeza siga el movimiento orgánicamente.

Cruza la rodilla derecha sobre la izquierda y gira tu torso

desde tu cintura hacia la derecha.

Cruza la rodilla izquierda sobre la derecha y gira tu torso

desde tu cintura hacia la izquierda.

Repite cualquiera de los ejercicios las veces que sientas

necesarias.

Consciencia: Date unos momentos para sentirte y notar las sensaciones que ahora están presentes.

Es en la consciencia, a la cual invitamos a través de la pausa y la atención, donde podemos encontrar claridades, posibilidades y respuestas que tal vez antes no eran visibles.



Donde ponemos nuestra atención se dirige nuestra energía, por lo tanto, escoger en dónde poner nuestra atención puede abrir las puertas para que esa energía de intención fluya hacia el destino que deseamos.

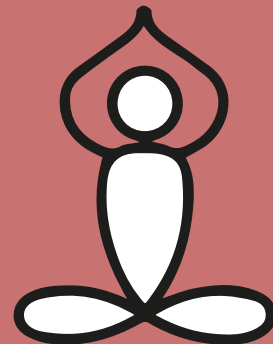


Hacer una pausa nos invita a respirar y a tomar distancia antes de continuar y regresar a la corriente de la vida.



Cuerpo físico: En estas tarjetas encontrarás ejercicios para mover y activar diferentes partes del cuerpo. Puedes utilizar estas tarjetas cuando necesites aliviar algún dolor, tensión o cansancio a nivel muscular o articular después de un largo día de trabajo o de haber permanecido en la misma posición por mucho tiempo. En estas cinco tarjetas encontrarás ejercicios para la cara, el cuello y los hombros, la espalda, la cadera y las piernas, las manos y los pies.

Ideal si: Has estado en una misma posición por mucho tiempo o sientes incomodidad o dolor en alguna zona de la espalda.



Ejercicios para la espalda

R 1 Cu

Regalo. Tarjeta 1. Cuerpo.

INSTRUCCIONES

Disposición del cuerpo: Sentado en una silla con la columna neutra separada del respaldo con los pies bien apoyados al piso y con suficiente espacio al frente.

Pausa: Respira. Cierra tus ojos si esto es posible y cómodo para ti. Date unos momentos para sentirte, en tus diferentes niveles (físico, energético, emocional, mental, de dicha). Nota sin juicio ni etiqueta cualquier sensación que esté presente solo para darte cuenta de dónde estás partiendo (si tienes tiempo plásmalo en un registro, ya sea con imágenes o palabras).

Atención: Dirige toda tu atención hacia tu espalda. Trata de visualizar en tu mente las vértebras de tu columna que corren justo al centro de tu espalda hacia tu cráneo y hacia tu pelvis. Piensa en el espacio que existe entre cada una de estas vértebras e imagina que lo puedes hacer un poco más amplio, dejando que tu cadera se asiente pesada en tu asiento y que la parte de arriba de tu cabeza se estire un poquito hacia el cielo.

Instrucciones: Recuerda respirar. Separa tus piernas y apoya bien los pies sobre el piso. Flexiona tu torso hacia adelante y deja que tu cuerpo cuelgue entre tus rodillas, deja tus manos sobre el piso y permite que tus manos, brazos y cabeza cuelguen muy pesadas hacia abajo. Dejando que tu espalda se redondee y respirando con mucha consciencia ve desenvolviéndote despacio hacia arriba, tu cabeza y tus brazos siguen colgando pesados mientras subes, y lo último en subir es tu cabeza, repite las veces que sientas necesario. Ahora coloca tus manos en tus rodillas y sosteniendo firme tus rodillas saca el pecho obteniendo una curva convexa pronunciada en tu espalda (si se siente bien para tu cuello lleva la cabeza hacia atrás). Alterna entre sacar y meter el pecho (curva convexa o montañita en tu espalda) usando tus manos como apoyo sobre tus rodillas, deja que tu cabeza siga el movimiento orgánicamente. Para terminar, cruza la pierna derecha sobre la izquierda, lleva la mano izquierda por fuera de la pierna derecha y primero viendo hacia el frente asegúrate de sentir tu espalda neutra y espacio entre las vértebras de tu columna. Inhala imaginando que la parte superior de tu cabeza quiere llegar al cielo y al exhalar gira desde tu cintura hacia la derecha usando tu mano izquierda contra la pierna como una palanca. Tu brazo derecho puede ir hacia el respaldo de la silla (si lo tiene), o la puedes llevar hacia tu cintura. Sostén el giro y sigue respirando. Regresa cuando lo sientas necesario. Repite del otro lado. Cruza la pierna izquierda sobre la derecha y lleva la mano derecha por fuera de la pierna izquierda y primero viendo hacia el frente asegúrate de sentir tu espalda neutra y espacio entre las vértebras de tu columna. Inhala imaginando que la parte superior de tu cabeza quiere llegar al techo y al exhalar gira desde tu cintura hacia la izquierda usando tu mano derecha contra la pierna como una palanca. Tu brazo izquierdo puede ir hacia el respaldo de la silla (si lo tiene), o la puedes llevar hacia tu cintura. Sostén el giro y sigue respirando. Recuerda respirar en todo momento, sostén cada movimiento y repite las veces que se sienta cómodo y necesario.

Consciencia: Vuelve a respirar. Cierra tus ojos si esto es posible y cómodo para ti. Date unos momentos para sentirte y notar cualquier diferencia que percibas en todos tus niveles. ¿De qué te das cuenta ahora y qué dirías que está diciendo tu cuerpo? (si te llega alguna imagen regístrala).

AUDIO DE APOYO:

<https://drive.google.com/file/d/1chYIXa1zJswJFQRVcWDfS7kX9OtTfTt/view?usp=sharing>

VIDEO DE APOYO:

https://drive.google.com/file/d/1ACuu04OLivH_UgvdHUjHiWOaSUM_-9eo/view?usp=sharing

Es en la consciencia, a la cual invitamos a través de la pausa y la atención, donde podemos encontrar claridades, posibilidades y respuestas que tal vez antes no eran visibles.



Donde ponemos nuestra atención se dirige nuestra energía, por lo tanto, escoger en dónde poner nuestra atención puede abrir las puertas para que esa energía de intención fluya hacia el destino que deseamos.



Hacer una pausa nos invita a respirar y a tomar distancia antes de continuar y regresar a la corriente de la vida.



Consciencia: Date unos momentos para sentirte y notar las sensaciones que ahora están presentes.

Atención: Dirige toda tu atención hacia tu respiración. Observa cómo estás respirando en estos momentos. Inhala en 3...2...1... Haz una micro pausa antes de exhalar. Exhala en 3...2...1... Repite hasta completar 5 minutos o el tiempo que tengas disponible.

Pausa: Respira y cierra tus ojos si es posible y cómodo. Tómate unos momentos.

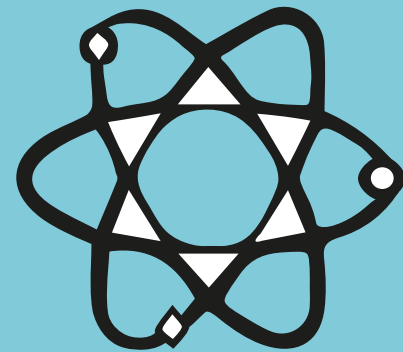
Cuerpo: Ponte como te sea cómodo manteniendo la espalda neutra.



Energía

Cuerpo energético: En estas tarjetas encontrarás ejercicios para mover y activar tu energía a través de su vehículo más disponible en tu cuerpo que es la respiración. Puedes utilizar estas tarjetas cuando sientas tu energía dispersa, cansada o alterada. En estas cinco tarjetas encontrarás formas de guiar tu inhalación y exhalación utilizando la imagen de diferentes figuras geométricas.

Ideal si: Sientes tu energía alterada y dispersa, o necesitas convocar a un estado de calma.



Respiración Geométrica-Círculo

R 2 En

Regalo.Tarjeta 2.Energía.

INSTRUCCIONES

Disposición del cuerpo: Como tú quieras, pero tratando de mantener la columna neutra.

Pausa: Respira. Cierra tus ojos si esto es posible y cómodo para ti. Date unos momentos para sentirte, en tus diferentes niveles (físico, energético, emocional, mental, de dicha). Nota sin juicio ni etiqueta cualquier sensación que esté presente solo para darte cuenta de dónde estás partiendo (si tienes tiempo plásmalo en un registro, ya sea con imágenes o palabras).

Atención: Dirige toda tu atención hacia tu respiración. ¿En qué parte del cuerpo la sientes más presente? ¿Es lenta o acelerada? ¿Se siente espaciosa o restringida? ¿Estás respirando por la nariz, por la boca o por ambas? Ahora que le estás poniendo atención, ¿notas algún cambio?

Instrucciones: Deja que tu abdomen, tus costados y tu espalda baja se suelten y se relajen. Observa que tu columna esté neutra y comienza a respirar con más intención, sintiendo que tu respiración se vuelve más amplia y ocupa más espacio. Procura inhalar y exhalar por la nariz únicamente. Imagina un círculo dividido a la mitad verticalmente, la mitad del lado izquierdo es tu inhalación, la mitad del lado derecho es tu exhalación y antes de cada inhalación y exhalación hay una micro pausa pequeñita. No hay prisa ni en tu inhalación, ni en tu exhalación, piensa en esas micro pausas pequeñitas y úsalas para prepararte antes de inhalar y de exhalar.

Inhala en 3...2...1...

Micro pausa

Exhala en 3...2...1...

Micro pausa

Continúa respirando de esta manera durante un mínimo de 5 minutos. Si dispones de más tiempo, tómate el tiempo que sientas cómodo y necesario.

Consciencia: Respira libremente. Cierra tus ojos si esto es posible y cómodo para ti. Date unos momentos para sentirte y notar cualquier diferencia que percibas en todos tus niveles. ¿De qué te das cuenta ahora y qué dirías que está diciendo tu cuerpo? (si te llega alguna imagen regístrala)

Notas: Te sugerimos empezar probando cómo se siente inhalar en 3 tiempos y exhalar en 3 tiempos siguiendo esta imagen del círculo, pensando en tu respiración como un ciclo continuo y constante. Si tu respiración se va haciendo más cómoda y amplia con la práctica puedes ir aumentando las cuentas tanto como quieras, por ejemplo, inhalando en 6 tiempos y exhalando en 6 tiempos para hacer tus respiraciones más largas. Solo asegúrate de que la inhalación y la exhalación sean iguales entre sí, y que puedas seguir observando las micro pausas con comodidad y sin prisa.

AUDIO DE APOYO:

<https://drive.google.com/file/d/1sBPi9dHI19nthYIljALeJYN2Ytk4mvRa/view?usp=sharing>

VIDEO DE APOYO:

https://drive.google.com/file/d/1ZcGt6RdxN5cxQjPC7wxT3NxkB2_Eq8yps/view?usp=sharing

Es en la conciencia, a la cual invitamos a través de la pausa y la atención, donde podemos encontrar claridades, posibilidades y respuestas que tal vez antes no eran visibles.



Donde ponemos nuestra atención se dirige nuestra energía, por lo tanto, escoger en dónde poner nuestra atención puede abrir las puertas para que esa energía de intención fluya hacia el destino que deseamos.



Hacer una pausa nos invita a respirar y a tomar distancia antes de continuar y regresar a la corriente de la vida.

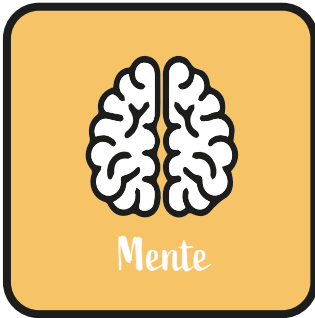


Cuerpo: Siéntate en una silla o en el piso y mantén la columna neutra.

Pausa: Respira y cierra tus ojos si es posible y cómodo. Tómate unos momentos y escoge una palabra que relaciones con la energía del silencio.

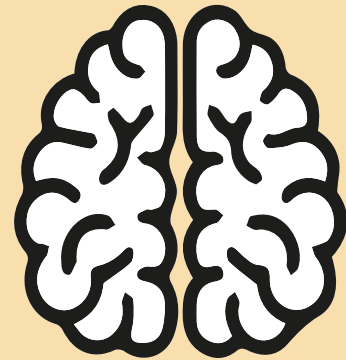
Atención: Dirige toda tu atención hacia tu respiración. Observa cómo estás respirando en estos momentos. Poco a poco, empieza a hacer que tus respiraciones sean más largas. Tapa tu fosa nasal derecha, inhalando y exhalando por la fosa nasal izquierda. Tapa tu fosa nasal izquierda, inhalando y exhalando por la fosa nasal derecha. Repite esta respiración alternada durante unos minutos. Relaja tus manos y comienza a repetir en tu mente o de forma muy silenciosa siguiendo el ritmo de tu respiración: Inhalo "silencio", exhalo "ruido" o cualquier par de palabras que te resuene más. Repite hasta completar 5 minutos o el tiempo que tengas disponible.

Consciencia: Date unos momentos para sentirte y notar las sensaciones que ahora están presentes.



Cuerpo mental: En estas tarjetas encontrarás una serie de meditaciones para mover y activar tu mente de diferentes maneras y con diferentes enfoques. Puedes utilizar estas tarjetas cuando necesites dirigir o redirigir la energía de tu mente y tus pensamientos. En esta categoría encontrarás 5 tarjetas con meditaciones que buscan ecualizar las energías de Enfoque/Desenfoque, Intención/Automático, Desbucle/Rumiar, Silencio/Ruido, Descanso/Cansancio en la mente.

Ideal si: Notas mucho ruido dentro de tu mente y quieres invitar al silencio.



Meditación de Silencio

R 3 Me
Regalo.Tarjeta 3.Mente.

INSTRUCCIONES

Disposición del cuerpo: Sentado (en una silla o en el piso), tratando de mantener la columna neutra y con ojos cerrados si esto es cómodo para ti. Si no lo es, enfoca un punto único con una mirada suave y relajada. Si puedes, muévete a un lugar lo más silencioso posible. Si tienes tapones para los oídos pueden ser un excelente apoyo. También puedes encontrar útil usar una alarma para esta meditación.

Pausa: Respira. Date unos momentos para sentirte, en tus diferentes niveles (físico, energético, emocional, mental, de dicha). Nota sin juicio ni etiqueta cualquier sensación que esté presente solo para darte cuenta de dónde estás partiendo (si tienes tiempo, anótalo). Escoge una palabra que relaciones con la energía del silencio. Estas son algunas sugerencias de palabras:

Silencio, paz, calma, tranquilidad, quietud, armonía, serenidad, sin ruido.

Ahora, escoge una palabra que relaciones con la energía del ruido.

Estas son algunas sugerencias de palabras:

Ruido, caos, desorden, alteración, desconcentración, rumor.

Atención: Dirige toda tu atención hacia tu respiración. ¿En qué parte del cuerpo la sientes más presente? ¿Es lenta o acelerada? ¿Se siente espaciosa o restringida? ¿Estás respirando por la nariz, por la boca o por ambas? Ahora que le estás poniendo atención, ¿notas algún cambio? Después de observar tu respiración unos momentos, comienza a respirar de forma más intencional, dándole mucho espacio y profundidad.

Instrucciones: Comienza tomando una inhalación y una exhalación únicamente por tu fosa nasal izquierda al mismo tiempo que con el dedo gordo de tu mano derecha tapas tu fosa nasal derecha. Cambia, y ahora con cualquiera de tus otros dedos tapa tu fosa nasal izquierda, mientras tomas una inhalación y una exhalación únicamente por tu fosa nasal derecha. Sigue respirando de esta manera, lenta y profundamente, durante unos cuantos minutos y pon muchísima atención a las sensaciones que te provoca el aire al entrar y salir de tu cuerpo. (Si la tienes, pon una alarma para los minutos que gustes)

Después de repetir por unos minutos, relaja tus manos donde las sientas más cómodas. Recuerda las dos palabras que elegiste al inicio del ejercicio. Cada vez que inhales repite, ya sea en voz mental o en voz alta pero suave:

“Inhalo silencio (o la palabra que hayas escogido)”

Cada vez que exhales repite, ya sea en voz mental o en voz alta pero suave:

“Exhalo ruido (o la palabra que hayas escogido)”

Si estás usando una alarma puedes destinar desde 5 minutos para esta parte de la meditación. Si te vas sintiendo bien puedes ir aumentando minutos.

Consciencia: Date unos momentos para sentirte y notar cualquier diferencia que percibas en todos tus niveles. ¿De qué te das cuenta ahora? (si tienes tiempo anótalo)

AUDIO DE APOYO:

https://drive.google.com/file/d/1Y_ty-QTMF6nS0A_JvE2E_oZ2uWwilvFD/view?usp=sharing

VIDEO DE APOYO:

<https://drive.google.com/file/d/11Ma4oleegObSTtX7DUT-MTUIxspe5-wo/view?usp=sharing>

INSTRUCCIONES PARA LA DESCARGA E IMPRESIÓN DEL MATERIAL.

Estas tarjetas están diseñadas para imprimirse en hoja tamaño carta (21.5 x 28 cm). El formato del archivo es PDF. Puedes descargarlo en tu computadora y pasarlo a un USB si lo quieres llevar a imprimir. Pide que te impriman en hoja carta por ambos lados de la página 5 a la 10 (la 5 con la 6, la 7 con la 8 y la 9 con la 10). Asegúrate que ambos lados correspondan y estén en el orden correcto, para que cuando las dobles a la mitad horizontal y luego longitudinalmente te queden las tarjetas con el orden visible.

Sugerencia en cuanto a impresión: La impresión de inyección de tinta a color es más económica y de menor calidad que la impresión laser. A pesar de eso, da muy buen resultado en relación al precio, te recomendamos este sistema de impresión.

Sugerencia en cuanto a papel: Nos ha funcionado muy bien imprimir en hoja bond, ya que dobla sin romperse, pero cuando son delgadas se transparenta la impresión del lado opuesto. Si quieres mejor calidad y evitar la transparencia, puedes usar hojas opalina (cuidar que no sea cartulina), ya que no se transparenta y aguanta el doblado en cuatro.

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Este documento fue realizado con mucho amor, dedicación y esfuerzo. Fue creado como regalo. Este documento es una colaboración del equipo de creadores de Aramara y MapEA, te pedimos atentamente que, para honrar nuestro trabajo y esfuerzo, únicamente compartas las páginas y contenidos usando este enlace: www.mapea.org/pac, y siempre dando crédito a **Aramara**. Por favor no lo uses de forma comercial.

Texto: Citlalli de Lama

Diseño gráfico: Consuelo Pellicer Monterrubio

Contenido: Acopiado de diferentes linajes y tradiciones de yoga y meditación.

Guardiana del lenguaje: Isabel Noriega

Si tienes algún problema para entrar a los enlaces por favor escribe un correo a colectiva@mapea.org y te los enviaremos directamente.

