

Guía de MEDITACIONES y TÉCNICAS de RESPIRACIÓN

ANTONIO BERNAL

Guía de MEDITACIONES
y TÉCNICAS de RESPIRACIÓN

Guía de MEDITACIONES y TÉCNICAS de RESPIRACIÓN

Primera edición: diciembre de 2023

ISBN: 9789403720517

Diseño Gráfico y maquetación: Antonio Bernal

Ilustración de portada: Antonio Bernal

Corrección y digitación: Mercedes García Martín

Impreso en España

Mibestseller.es



antonio

Paz y armonía dentro y fuera de ti

Índice

Dedicatoria / **13**

Agradecimiento / **14**

Prólogo y declaraciones / **15**

PRIMERA PARTE

Meditaciones Guiadas

Relajación profunda / **24**

Relajación profunda. Atención a la respiración / **27**

Meditación de 5 minutos en silla / **32**

Meditación de 10 minutos / **34**

Meditación del nuevo día / **37**

Meditación para la quietud / **41**

Meditación afirmaciones positivas / **44**

Meditación armonía interior /	49
Meditación consciencia de los sentidos /	54
Meditación paz y armonía /	58
Meditación sueño reparador /	62
Meditación para dormir bien /	66
Meditación aceptación consciente /	69
Meditación etapas de depresión /	75
Meditación alivio del dolor /	83
Meditación presencia interna /	88
Meditación arte de la felicidad /	92

SEGUNDA PARTE

Prácticas Guiadas

Paseo mindfulness lento y consciente /	104
Práctica de contemplación /	107
Visualización creativa movilidad limitada /	110
Reflexión para adolescentes y padres /	117
Encuentro grupal vocalización con el sonido “M” /	122

TERCERA PARTE

Técnicas de Respiración

Respiración consciente / **127**

Respiración abdominal / **130**

Respiración alterna / **132**

Respiración alterna con retención / **134**

Respiración alterna con doble retención / **137**

Respiración de descarga / **140**

Las 20 respiraciones conectadas / **143**

Respiración yóguica completa / **146**

Respiración 4, 7, 8 / **148**

Pranayama (Kapalabhati) / **150**

CUARTA PARTE

Autoterapia para la salud / **155**

Dedicatoria

A todas las personas que el universo ha puesto delante de mí, que asisten a las clases de yoga y meditación, y han tomado la firme decisión de mejorar sus vidas, consagrande parte de su tiempo al desarrollo de su bienestar y de su Conciencia, contribuyendo así a crear un mundo mejor.

Y de forma especial, te la dedico a ti, que sostienes en tus manos esta **Guía de MEDITACIONES y TÉCNICAS de RESPIRACIÓN**, con la que además de beneficiarte personalmente con todos los ejercicios del libro, ayudarás guiando con tu voz estas meditaciones, a elevar el nivel vibratorio de las personas que accedan a acompañarte.

Disfrutarás al verlas transformadas con cada ejercicio.

Sentirás que la paz y la armonía se instalan en su ser, debido al fruto de tu dedicación.

Gracias por aceptar este reto.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Julia, mi mujer, quien está siempre apoyándome. Su presencia es vital, así como su buen gusto y su capacidad de mejorar con sugerencias oportunas, cada emprendimiento que realizo.

En segundo lugar, agradezco a Mercedes García, quien me ha ayudado en todos los procesos de confección de este libro: transcripción, digitación, maquetación, brainstorming, correcciones y por su apoyo incondicional. Algo que agradezco sobremanera.

En tercer lugar, a todas las personas que han favorecido a que este libro se haya hecho realidad: María Díaz, modelo de la portada y a los alumnos del curso de mindfulness 2023 del Centro de Mayores de Navalморal de la Mata, quienes han creído en este proyecto desde que conocieron la noticia.

Muchísimas gracias a todos.

Prólogo y Declaraciones

Que la meditación esté de moda, es buena noticia. Al menos, es una actividad constructiva. Desde las grandes empresas, hasta las personas a nivel individual, se están beneficiando de esta práctica que existe desde siempre. Hay tantas maneras, métodos y técnicas de meditación, que el hecho de contemplar en silencio una gota de rocío, un atardecer o la noche estrellada, es meditación.

Este libro, tiene una misión muy concreta: **servirte de guía y apoyo, para que tú mismo puedas dirigir cómodamente meditaciones** en tu lugar de trabajo, con tu grupo social, en tu asociación, en tu familia o con tus seres queridos, cuando se presente la oportunidad.

Verás que cada una de las prácticas, han sido creadas para que puedas ir leyendo tranquilamente cada frase y hacer las pausas sugeridas entre paréntesis, durante el tiempo que sientas necesario, y con el tono de voz adecuado a cada lugar donde te encuentres. A veces con micro, otras a viva voz, en espacios abiertos, en medio de la naturaleza o en lugares recogidos.

La experiencia te irá indicando cómo leer el texto, con qué volumen y qué tiempo ofrecer en cada pausa; para

que quienes estén bajo tu dirección y guía, puedan tener la experiencia de conexión interna a la que aspiren.

La labor de dirigir una meditación guiada, es una tarea sagrada. No exagero al utilizar semejante término, porque mediante el uso del verbo consciente, la actitud interior correcta y la entrega al proceso, te conviertes en un vehículo que ofrece las imágenes, los silencios y los estímulos, sobre el que las personas oyentes, viajarán hacia su interior, al contacto con su Yo Superior.

Si tienes experiencia con la meditación, este libro sumará a tu conocimiento adquirido. Si por el contrario, no has practicado nunca la meditación, te invito a que elijas al azar cualquiera de las meditaciones disponibles y comiences a leer con voz pausada cada frase, respetando las diferentes pausas. Comprobarás que al ir avanzando en la lectura, sentirás que surge en ti una sensación de recogimiento y de introspección. Esto es señal de que la práctica está surtiendo efecto en ti y por consiguiente, cuando tengas un público escuchándote, sucederá lo mismo en el interior de cada uno de ellos.

Es importante que practiques antes en privado y que percibas cómo te sientes, que ajustes tu tono de voz, el volumen y el ritmo de lectura lenta, pero agradable y comprensible, para que el mensaje sea transmitido con dignidad.

Te sugiero que te grabes leyendo, modulando tu voz y percibiendo tus silencios en las pausas, para saber si te has excedido en tiempo o si han sido cortas.

Verás que es posible contribuir a este despertar de la conciencia que estamos viviendo en todo el planeta, donde las personas están buscándose a sí mismas, queriendo conocerse mejor, e intentando ingresar en el silencio del corazón tranquilo, donde sus cuerpos y sus mentes son revitalizados y reconfortados.

Lo que me motiva en esta vida es: “Crear paz y armonía dentro y fuera de ti”, y una de las mejores herramientas, es a través de la meditación y la respiración consciente. Cuando las estableces dentro de ti, es posible irradiarlas hacia fuera, contribuyendo a crear un mundo mejor en todos los sentidos.

Cuanto más personas mediten en un hogar, en un vecindario, en un barrio, en una ciudad o en un país, más alta será la vibración de esos lugares. A mayor ondulación vibratoria, más alta será la elevación energética de ese espacio, y de las personas que lo ocupan, y por consiguiente, los beneficios, viajarán por el éter inspirando a más y más seres, que se irán sumando a este servicio planetario, de crear paz y armonía de forma ilimitada.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN es la tercera parte del libro. Podrás adentrarte, en el maravilloso mundo de las