



Chamanismo

en Ontogonía

Un camino de Liberación

Primer año — Parte 1

Fundamentos

Carlos de León

Áreas de Estudio





Fundamentos

- Respiración
- Meditación
- Trance

Respiración

"El miedo es emoción sin la respiración". Fritz Perls, M.D.

Inhalas y exhalas 20,000 veces al día. Durante toda la vida, eso es más de 100 millones de veces en una vida promedio.

Respiración consciente:

- La respiración consciente te conecta con la fuente.
- La respiración consciente aumenta la energía.
- La respiración consciente mejora el bienestar general.
- La respiración consciente calma tu mente.
- La respiración consciente alivia el estrés.
- La respiración consciente reduce el dolor.

En Chamanismo, la Respiración puede:

- Ser usada para manejar energía.
- Ser usada para provocar “estados alterados de consciencia”.
- Ser usada para sanar y bendecir.
- Ser usada en auto-curación.

MEDITACIÓN DE RESPIRACIÓN (RECETA ORIGINAL DE BUDA)

Anapanasati es la palabra que el Buda (Siddhartha Gautama) usó para describir su técnica de meditación personal. Esta palabra, en sí misma, nos dice todo lo que necesitamos saber para practicar esta técnica por nosotros mismos.

En el antiguo idioma indio de Pali:

"Ana" significa "Inhalar"

"Pana" significa "Exhalar"

"Sati" significa "Atención plena" (o "Atención")

Anapanasati se traduce como "Inhalar / Exhalar- Atención plena (Mindfulness) o "Atención plena de la inhalación y exhalación". Por simplicidad, lo llamamos "Atención plena de la Respiración".

Notar:

- La calidad del aliento; su longitud (cuánto tiempo se tarda en inhalar y exhalar) y su aspereza (o suavidad).
- Las formas en que la longitud / aspereza de tu respiración afectan tu conciencia.
- No forzar la respiración. Eso significa que no intentes controlarla. No intentes hacerla más rápida, más lenta, más profunda, menos profunda, etc., estás observando tu respiración mientras fluye naturalmente.

Ejemplos de darse cuenta:

- Inhalando mucho, él [el meditador] aprende: "Estoy inhalando mucho"
- Exhalando mucho, él aprende: "Estoy exhalando mucho".
- Respirando brevemente, él comprende: "Estoy respirando brevemente"
- Exhalando brevemente, él comprende: "Estoy exhalando corto".
- Se entrena, "respiraré sensible a todo el cuerpo".
- Se entrena, "exhalaré sensible a todo el cuerpo".

MEDITACIÓN DE RESPIRACIÓN, CONTANDO ESTILO ZEN

Trae tu atención a tu aliento. Contando hasta diez, cuente cada exhalación. Después de la décima exhalación, comience nuevamente en "1". Inhalando ... exhalando "1", inhalando ... exhalando "2", inhalando ... exhalando "3", "inhalando ... exhalando" 4, "inhalando ... exhalando " 10 "...

Intente mantener el conteo, pero si pierde la cuenta, comience de nuevo en "1". Presta toda tu atención al recuento. Si tiene pensamientos extraviados, simplemente déjelos ir y regrese al conteo. No altere intencionalmente su patrón de respiración. Deje que su respiración encuentre su propio ritmo y profundidad como una corriente encuentra su curso.

Una vez que te hayas acostumbrado a contar hasta diez, quizás quieras experimentar contando tus respiraciones hasta veinte. El número que usas no es tan importante. La claridad de su concentración es lo importante.

Nadi Shodhana (abriendo los canales)

La respiración nasal alternativa, puede restablecer el equilibrio y aliviar la mente y el cuerpo. A veces, cuando nos sentimos agotados o nos encontramos haciendo demasiadas cosas a la vez, es porque energéticamente, estamos fuera de alineación. Esta respiración es excelente para restablecer el equilibrio necesario.

Además de calmar la mente y revertir el estrés, la respiración nasal alternativa también:

- Mejora nuestra capacidad de enfocar la mente.
- Apoya nuestros pulmones y funciones respiratorias
- Restaura el equilibrio en los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, y limpia los canales energéticos.
- Rejuvenece el sistema nervioso.
- Elimina toxinas
- Calma el estrés

Siéntate cómodamente, asegurándote de que tu columna esté recta y tu corazón esté abierto.

Relaja la palma izquierda cómodamente en tu regazo y coloca la mano derecha justo delante de tu cara.

Con la mano derecha, coloque el dedo índice y el dedo medio para descansar entre las cejas, utilizándolas ligeramente como ancla. Los dedos que utilizaremos activamente son el pulgar y el dedo anular.

Cierra los ojos y respira profundamente por la nariz.

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale por la fosa nasal izquierda lenta y constantemente.

Cierre la fosa nasal izquierda con su dedo anular para que ambas se mantengan cerradas; Retenga la respiración en la parte superior de la inhalación durante una breve pausa.

Abra su fosa nasal derecha y libere la respiración lentamente por el lado derecho. Pausa brevemente al final de la exhalación.

Inhale por el lado derecho lentamente.

Mantenga ambas fosas nasales cerradas (con el dedo anular y el pulgar).

Abra su fosa nasal izquierda y libere el aliento lentamente por el lado izquierdo. Pausa breve en la parte inferior.

Repita 5-10 ciclos, permitiendo que su mente siga sus inhalaciones y exhalaciones.

PRINCIPIOS MÁGICOS CON LA RESPIRACIÓN,

Aprendiendo de las ballenas; British Columbia, Tribu Nuu-Chah-Nulth

- La Ballena, conserva la calma incluso cuando caza.
- La ballena nunca se sobreexcita como el lobo, caza sigilosamente y cuando termina la caza, continúa tranquila.
- El control de su aliento proviene de su espíritu.
- La ballena respira rápida y profundamente, aguanta la respiración y luego suelta una exhalación prolongada, lo que mantiene a la ballena tranquila en todo momento.

Para Auto-sanarse:

1. Hacer la Respiración de Ballena varias veces.
2. Haga esto durante al menos tres minutos, concentrándose en su respiración y llevándose a un estado de semi-trance.
3. Ahora necesita visualizar su dolor o enfermedad de una manera tangible, por ejemplo, un punto negro dentro del cuerpo, dependiendo de la ubicación del dolor.
4. El siguiente paso es respirar el dolor, al principio es posible que también necesites visualizar el aliento entrante como luz blanca para limpiar el dolor negro, pero después de un tiempo basta "sentir" el aliento al dolor .

5. Al exhalar, visualice el dolor negro que sale de su cuerpo con la respiración y se forma una bola frente a usted.
6. Puede tomar unos minutos, pero comenzará a sentir que el dolor disminuye, el punto negro se encogerá en el ojo de su mente y la bola negra frente a usted crecerá a la inversa.
7. Tan pronto como sientas que se libera el dolor, hunde la bola de dolor flotando frente a ti en la tierra donde puede limpiarse y volver a la energía vital.

RESPIRACIÓN MÁGICA Y SANADORA

1. Siéntese en una silla cómoda o recuéstese en un lugar cómodo y relájese.
2. Imagine, y lo hará con cada inhalación, que no solo sus pulmones respiran, inhalan aire, sino que también todo su cuerpo respira energía. Inhalas con todo tu cuerpo. La respiración actúa como un foco para absorber energía.
3. Sepa que junto con sus pulmones, cada pulgada de su cuerpo absorbe energía simultáneamente. Al igual que una esponja seca cuando se sumerge en agua, su cuerpo debe absorber energía con cada inhalación.
4. La energía también puede ser inhalada y absorbida y luego dirigida a un área específica de su cuerpo para su curación, exhala la enfermedad.

NOTAS:

- En muy poco tiempo, deberías poder sentir la energía cuando la inhales. A medida que avances, podrás verla sin tratar de visualizarla.
- Este ejercicio es el más importante para trabajar con la mente y manipular la energía, que es la base de toda magia.
- A medida que avanza, puede utilizar esta técnica de absorción de energía para absorber energía del Sol y de casi cualquier cosa que elija.
- Dado que todos somos individuos, la forma en que cada uno de nosotros siente la energía será diferente en algunos aspectos.
- Exhalar energía es para potenciar talismanes, cargar sigilos, curar cualquier cosa y todo cuando se quiere poner energía en algo o dirigirlo.

RESPIRACIÓN EN KABBALAH

En el relato de Génesis de la creación de Adán se dice que Dios "respiró en su nariz el aliento de vida", no en su cuerpo, boca o pulmones, sino en la nariz, "y el hombre se convirtió en un alma viviente" (Génesis 2: 7)

"Las fosas nasales ... alma viviente" indica que la conciencia de la respiración en la nariz nos hace conscientes, conscientes del espíritu.

Tres veces más en Génesis (6:17; 7:15, 22) encontramos la expresión "aliento de vida", y en cada caso la respiración se equipara con la vida misma.

En otros siete casos en la Biblia, se hace referencia al principio de vida, no solo como el aliento, sino como el aliento en las fosas nasales (Génesis 7:22; II Samuel 22:16; Job 4: 9; 27: 3; Salmos 18:15; Isaías 2:22; Lamentaciones 4:20).

La etimología de Ruach.

Ruach significa “Viento”.

Esta palabra está estrechamente relacionada con la palabra hebrea Oreach, que significa 'visitante' o 'invitado', así como con la palabra Orach que significa un camino “. El aliento, entonces, es tanto una visita del Invitado Divino como el camino podemos caminar de la mano con ese Bendito Invitado de regreso al Reino de Bendición que es el Bendito Mismo. "Me has concedido vida y favor, y tu visitación ha preservado mi espíritu" (Job 10:12).

Ruach HaKodesh, que literalmente se puede traducir como “Aliento Santo“, es la experiencia de comunión con Dios a través de su Shekhinah.

El aspecto de comunión, no solo da gozo, sino también iluminación y crecimiento.

En su estado más bajo, Ruach HaKodesh consiste en iluminación general y percepción, en sus estados más altos y verdaderos Ruach HaKodesh proporciona al individuo una percepción clara e inequívoca, donde puede recibir información que de otro modo no estaría disponible, ésta es la “visión profética”.

En la Cabalá se considera que hay tres niveles de nuestro ser espiritual: Nefesh, Ruach y Neshamah. Los tres se refieren a niveles de respiración.

Nefesh significa literalmente "lo que descansa" en el ser humano: el Aliento Divino de la Vida.

Ruach es espíritu con la connotación de movimiento como en "viento", que es otra traducción viable. Respetando esto, Kaplan dice: "Aunque la influencia de Dios permea constantemente el ser del hombre, como el aire que nos rodea, generalmente no es detectable.

El aire solo se puede sentir cuando está en movimiento, cuando lo sentimos como un viento (Ruach). Del mismo modo, el espíritu de Dios solo se puede detectar cuando se mueve en nosotros [como el aliento], y es por esta razón que ese espíritu también se llama Ruach, la misma palabra que para viento

Neshemah significa la respiración que le da vida al cuerpo.

Así vemos que la respiración es una especie de escalera de grados ascendentes.

Y como Dios es absolutamente uno (homogéneo), Su Aliento es también Su Conciencia. La respiración es, en sí misma, el ascenso a la Conciencia Suprema cuando la meditación de la respiración se practica correcta y persistentemente.

Meditación cabalística para unificación

La Cabalá enseña que cada alma humana está compuesta de cinco niveles:

1. Nefesh (alma animada),
2. Ruach (viento),
3. Neshamah (aliento),
4. Chayah (vivo) y
5. Yechida (uno solo).

El Nefesh mismo se compone de dos niveles: nefesh elokit (Maljut del alma, aura divina etérica) y nefesh habehamit (cuerpo físico). Por lo tanto, estaremos trabajando con seis niveles básicos del alma.

MEDITACIÓN: respirando con la fuerza vital de YH YHYH (יה יהיה)

1. Encienda una pequeña vela y una varita de incienso (paso opcional).
2. En un lugar tranquilo, siéntese y alinee su marco físico en una postura adecuada pero relajada.
3. Respira, dejando que los músculos de la espalda y el torso se muevan con cada respiración.
4. Toque ligeramente el paladar con la punta de la lengua, respirando (a través de la parte posterior de la garganta) hacia adentro y hacia afuera por la nariz hasta lograr un ritmo relajado regular. Balanceo o roca si te sientes tan inclinado.
5. Comience las respiraciones contadas. Cuente hasta 6 mientras inhala lenta y uniformemente.
6. Pausa a la cuenta de 6.
7. Exhale lenta y uniformemente a la cuenta de 6.
8. Haga una pausa hasta la cuenta de 6, cerrando los ojos.

9. Respire con las series de 6 para el cuerpo físico (nefesh habehamit). Mientras inhala, imagine respirar una luz chispeante azul-blanca pura extraída del Estanque Oscuro de la Esencia Divina formada en la letra yod (י). La tag y el kotz te anclan desde un extremo (de lo Divino) al otro (lo físico). Mientras exhala, imagine exhalar la letra hei (ה), llenando su cuerpo con la luz brillante azul-blanca. Vea el interior de su cuerpo físico bailar con esta luz viva, mezclándose con su sangre, tejidos y órganos. Mire las puntas de su cabello y las yemas de sus dedos chispear suavemente. Sienta cómo limpia su cuerpo.

hy

10. Respire con los juegos de 6 para la chispa divina (nefesh elokit) que impregna y se cierne sobre su cuerpo físico. Como se indicó anteriormente, inhale la letra yod y exhale la letra hei, llenando el nefesh elokit con pura luz azul brillante que proviene del Estanque Oscuro a través del nefesh habehamit . Observe la brillante luz azul-blanca que se vierte desde el interior a través de la carne de su piel hasta la extensión completa del nefesh elokit que rodea su cuerpo físico. Vea la unidad del nefashot en la luz viva. Véalo en silencio palpar con la vida. Sienta cómo limpia su fuerza vital.

hy

11. Respire con los juegos de 6 para el ruach que rodea el nefashot como un huevo. Como arriba, inhale la letra yod y exhale la letra hei, llenando el huevo del ruach con la brillante luz azul-blanca que proviene del Estanque Oscuro a través del nefesh habehamit y el nefesh elokit. Observe el brillo del ruach con diamantes de luz azul-blanca brillante en los bordes que proyectan rayos suaves hacia su núcleo. Sienta cómo aniquila todas las emociones negativas y los complejos psicológicos a medida que los rayos corren y regresan de bordes a núcleo, de núcleo a bordes.

hy

12. Tome un respiro con los conjuntos de 6 para la neshamah, que se concentra como una esfera de halo alrededor y sobre tu cabeza como una corona, donde la corona se extiende más allá del límite del ruach. Inhale la letra yod y exhale la letra hei: mientras exhala, vea la brillante luz azul-blanca que sube por la columna vertebral desde el centro de su núcleo hacia su cabeza, vertiendo ráfagas de luz viva por su nariz, orejas, ojos, tercero. ojo y parte superior de tu cabeza en la corona que representa tu neshamah. Simultáneamente, vea el curso de la luz viva a través de su sistema nervioso físico hacia los receptores de la piel y hacia los "lugares" del nefesh elokit y ruach. Vea chispas que caen como las aguas de la verdad desde las puntas de la corona hasta el ruach, nefesh elokit y el cuerpo físico (nefesh habehamit). Vea cómo la falsedad se disuelve en su mente, reemplazada por la Luz pura de la Verdad.

hy

13. Tome un respiro con los conjuntos de 6 para la chayah. Inhala la letra yod, exhala la letra hei. Observe la brillante luz azul-blanca que brota dentro de su núcleo, penetrando todos los niveles de alma anteriores en una deslumbrante exhibición de luz radiante que rodea todo su ser durante varios metros. No lo imagine, míralo sabiéndolo. Siente su presencia. Estate quieto. No ver nada. Experimente la conciencia pura y vivificada.

hy

14. Tome un respiro con los conjuntos de 6 para la yechidah. Inhala la letra yod, exhala la letra hei. Observe una línea deslumbrante similar a un láser que se dispara desde su núcleo en ambas direcciones, de la cabeza a los pies y más allá hacia el Estanque Oscuro en ambos extremos. Siéntese arraigado en ello. Siente la Paz Oscura descansando en el corazón de la deslumbrante línea de luz divina.

Mire cómo las Chispas Divinas se derraman sobre ti con un calor suave y se levanta del suelo para besarte los labios mientras el Corazón Oscuro de la Paz late al ritmo de tu propio corazón. Experimenta el poder curativo. Siente que te está curando.

En este punto, estamos respirando con la fuerza vital de YH YHYH (יה יהיה) a través de los niveles de alma inmanente y trascendente en la unidad.

hy

15. Repita los pasos 9-14 cuatro veces más, de modo que el ejercicio se haya completado cinco veces, una por cada Universo: kadmon, atzilut, beriyah, yetzirah y assiyah.

16. Comience a respirar normalmente.

17. Después de algunos ciclos de respiración normal, abra los ojos y retire la lengua del paladar.

18. Estírate, ponte de pie, deja que la vela y el incienso se quemen.

Resumen de la meditación

1. Cuente hasta 6 mientras inhala lenta y uniformemente. Pausa a la cuenta de 6.
Exhale lenta y uniformemente a la cuenta de 6. Haga una pausa hasta la cuenta de 6, cerrando los ojos.
2. Para el cuerpo físico (nefesh habehamit). Mientras inhala, imagine respirar una luz chispeante azul-blanca pura extraída la letra yod (י). exhalar la letra hei (ה), llenando su cuerpo con la luz brillante azul-blanca.
3. Para el aura etérica, (nefesh elokit) que impregna y se cierne sobre su cuerpo físico. Como se indicó anteriormente, inhale la letra yod y exhale la letra hei, llenando el nefesh elokit con pura luz azul brillante a través de la luz de nefesh habehamit.
4. Para el ruach que rodea el nefashot como un huevo. Como arriba, inhale la letra yod y exhale la letra hei, llenando el huevo del ruach con la brillante luz azul-blanca que proviene del Estanque Oscuro a través del nefesh habehamit y el nefesh elokit.
5. Para la neshamah, que se concentra como una esfera de halo alrededor y sobre tu cabeza como una corona.
6. Para chayah. La brillante luz azul-blanca que brota dentro de su núcleo, penetrando todos los niveles de alma anteriores ,experimente la conciencia pura y vivificada.
7. Para yechidah. Observe una línea deslumbrante similar a un láser que se dispara desde su núcleo en ambas direcciones, de la cabeza a los pies y más allá hacia el Estanque Oscuro en ambos extremos. Siéntese arraigado en ello. Siente la Paz Oscura descansando en el corazón de la deslumbrante línea de luz divina.

Meditación

¡La meditación es buena !, nos da:

- Un mejor cerebro en estructura y función.
- Mayor capacidad de adaptación (física, psicológica, espiritual).
- Mejor salud y humor
- Aumento de la inmunología.
- Menos estrés
- Más empatía
- Desprendimiento de sentimientos y juicios negativos, por lo tanto, más perdón.
- Otra percepción del dolor, que lo hace más soportable.
- Resistencia al envejecimiento
- Neuroplasticidad
- Posibilidades de crecimiento y transformación.

Postura Meditativa del Observador



1. **RELAJACIÓN**, continuidad, abre el Flujo de realidad.
2. **APERTURA**, aceptación a cualquier movimiento, sin juicios ni preferencias, “tal como es”.
3. **EXPANSIÓN**, genera Vacío, sana el apego.
4. **CLARIDAD**, Lucidez, experiencia consciente (Awareness auto-iluminada).
5. **ATENCIÓN ACTIVA**, Alerta, Presencia (Mindfulness), crea arraigo, estabilidad.

POSTURA	ELEMENTO	PRINCIPIO	REMEDIO VS	VENENO	SABIDURÍA
EXPANSIÓN	Akash	Desolidifica	Apego	Ignorancia	De Espejo
APERTURA	Viento	Acepta	Ser atrapado por conceptos	Envidia	de Logros
CLARIDAD	Fuego	Darse cuenta	Inconsciencia	Deseo	De Diferenciación
RELAJACIÓN	Agua	Abre el Flujo	Ejercer esfuerzo samsárico	Ira	De Dharmadhatu
ATENCIÓN	Tierra	Estabiliza	Distracción	Orgullo	De Igualdad

Trance Chamánico

La conciencia humana antes que nada, es una conciencia neurológica, neurofisiológica y desde ese nivel vemos que el estado físico mental de una persona puede modificarse de acuerdo a distintas condiciones de vida, de entrada todos sabemos que tenemos distintos estados de conciencia, decimos que los normales son:

- **VIGILIA,**
- **DORMIR PROFUNDO**
- **Y DORMIR CON SUEÑOS O SOÑAR**

Cada estado de conciencia te da una percepción o un contacto con la realidad de una manera o de otra manera.

Estado de Alarma

Hay un estado que es un estado reflejo, o sea es un estado que no generas conscientemente y que no está supeditado a un ritmo normal de vida, el cual es un estado de alarma en el organismo, en donde el organismo puede ser llevado a 2 extremos:

- a) Un extremos de hiperactividad o excitación y
- b) un extremo de hipo actividad o sedación

Entonces tú tienes tus 3 estados de conciencia, pero cuando hay algo especialmente agresivo o que ponga tu situación en peligro, vas a ir a uno de los 2 extremos, excitación o sedación.

Entonces lo primero que tenemos que contemplar es eso, que el organismo en sí está diseñado para caminar a los extremos, estando en medio los 3 estados que son vigilia, dormir y soñar.

Pero también lo podemos hacer a través de estimular nuestra experiencia de una forma que nos lleva a un extremo de sedación o al extremo de excitación.

De la misma manera si controlas tu medio ambiente y tu acción, para hacerlo más relajado, más tranquilo, más aislado etc., automáticamente entras a otro estado de conciencia.

Entonces básicamente, lo que entendemos es que el ser humano no necesita ser brujo, chamán, ni nada, para entrar a distintos estados de conciencia y esos estados, en general, van a resultar recompensantes porque nos hacen descansar de la cotidianidad y nos protegen.

Ahora cuando hablamos del trance chamánico, hay una diferencia de otros trances, porque en el trance chamánico hay un interés específico de abrir nuestra percepción a otras realidades o de incitar otras realidades. Lo que queremos es tener primero una percepción de otras realidades y segundo una acción en otras realidades.

Luego, podríamos decir que hay **2 tipos de trance chamánico que parten de nuestra naturaleza:**

1. Un trance en donde el cuerpo es llevado a una sedación.

(Trance Interno)

2. Y un trance en donde el cuerpo es llevado a una sobre

excitación (Trance Externo)

Trance Interno

En el trance interno o de sedación, básicamente lo que tenemos es una empatización en la experiencia de comunicación con, con tu sabiduría interna, con tu doble, con tu alma, con tu espíritu, etc. y en ese extremo cuando el cuerpo entra como en una desconexión total, entonces decimos que la persona puede tener ensoñaciones conscientes.

Cuando hacemos **trance interno entre más inmóvil, relajado o dormido está el físico, pero más despierto está el observador, es mejor.**

Aquí el problema es qué tanto tenemos asociado el relajarnos con relajar la observación, entonces aquí lo que hay que aprender es:

MÁS OBSERVACIÓN, MÁS RELAJACIÓN

y no más relajación, menos observación, separarnos del proceso del cuerpo.

También lo que hay que entender, es que la relajación puede no solo aprenderse, sino puede entrenarse a que se produzca como reflejo.

Esto quiere decir que en un instante podemos entrar a un estado de relajación, por lo tanto, si la relajación la usamos para entrar a un trance chamánico, en un instante podemos entrar en un trance chamánico.

Ejercicio de Trance Interno

Los 13 Pasos en 3 Fases

BÁSICOS

Fase Uno (Físico):

1. prender a “Entrar” y relajarte.
2. Escoger un Objeto de Anclaje.

Fase Dos(simbólica):

3. Encontrar tu Lugar de Poder.
4. Encontrar el Guardián de tu Lugar de Poder.
5. Comunicarse con un “Maestro”.
6. Recibir una forma de protección.

Fase Tres(plano del Cuerpo de ensoñación):

7. Abrir un “centro de Trabajo” en tu Lugar de Poder
8. Abrir una “Ventana de Visión”
9. Abrir un “Portal”
10. Recibiendo un Nombre
11. Visitando Lugares
12. Conociendo otros Seres
13. Encontrando Lugares Afines

Aprender a “Entrar” y relajarte

Ejemplos de Técnicas

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Este método tiene tres fases:

1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.
2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo. Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

• **Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):**

- 1.Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- 2.Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- 3.Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- 4.Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- 5.Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- 6.Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- 7.Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- 8.Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- 9.Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

- **Relajación de brazos y manos.**

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

- **Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- 1.Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

- 2.Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

- 3.Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

- 4.Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Técnica de relajación progresiva por
Visualizar y sugerir relajación parte por
parte del cuerpo, de la cabeza a los pies.

Terapia Autogénica, síntesis del proceso fundamental

1. Tome algunas respiraciones lentas y uniformes. Si aún no lo ha hecho, pase unos minutos practicando la respiración diafragmática. Di en voz baja a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
2. Centra la atención en tus brazos. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mis brazos son muy pesados". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
3. Centra la atención en tus piernas. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mis piernas son muy pesadas".
4. Vuelva a centrar la atención en sus brazos. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mis brazos están muy calientes". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".

5. Vuelva a centrar la atención en sus piernas. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mis piernas están muy calientes". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
6. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mi latido es tranquilo y regular". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
7. En silencio y lentamente repítase seis veces: "Mi respiración es tranquila y regular". Luego, en silencio, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
8. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mi abdomen está caliente". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
9. En silencio y lentamente repítete seis veces: "Mi frente está agradablemente fría". Luego, en voz baja, dite a ti mismo: "Estoy completamente tranquilo".
10. Disfruta de la sensación de relajación, calidez y pesadez. Cuando estés listo, dile en voz baja: "Brazos firmes, respira profundamente, abre los ojos".

Auto-hipnosis: Método Silva

1. Cierra los ojos y respira hondo tres veces.
2. En la primera exhalación, repite y visualiza el número 3 tres veces
3. En la segunda exhalación repite y visualiza el número 2 tres veces
4. En la tercera exhalación, repite y visualiza el número 1 tres veces
5. Profundizar
6. Aplicar hipnosis de autoayuda u otras técnicas de autohipnosis
7. Salga

Auto-hipnosis: INDUCCIÓN DE OJOS ABIERTOS Y CERRADOS

1. Gire los ojos ligeramente hacia arriba y mire un punto en la pared o el techo.
2. Con los ojos abiertos y la mirada fija, di en voz alta el número 20 y luego cierra los ojos
3. Luego abre los ojos y mira el mismo lugar. Di el número 19 en voz alta y cierra los ojos
4. Abre los ojos y mira el mismo lugar. Di el número 18 en voz alta y cierra los ojos
5. Continúe contando hacia atrás hasta 1 de la misma manera
6. Use sus técnicas favoritas de autohipnosis para profundizar
7. Aplicar hipnosis de autoayuda u otras técnicas de autohipnosis
8. Salga

La Respiración Circular como ejemplo de Trance Interno

- 1) Acuéstese boca arriba, con la almohada debajo de las rodillas y las mantas colocadas de una manera que lo haga sentir cómodo. Cierra los ojos y relaja tu cuerpo y tu respiración por unos minutos.
- 2) Tome una respiración lenta y profunda. Respire suavemente hasta el fondo de los pulmones para que su estómago se mueva un poco hacia afuera. Al final de su inhalación, comience a exhalar inmediatamente a la misma velocidad. Al final de su exhalación, comience a respirar de inmediato, lenta y constantemente.
- 3) Tenga en cuenta la respiración continua, "circular", donde no hay espacios entre inhalar y exhalar. Y asegúrese de no contener la respiración. Cuando tus pulmones estén casi llenos, comienza a exhalar, luego, antes de que tus pulmones estén vacíos, inhala nuevamente.

Desea crear un patrón de respiración constante, ya sea dentro o fuera. Piense en la respiración como haciendo un movimiento circular dentro, a través y fuera de su sistema, y repita.

4) Necesitará respirar un poco más rápido de lo que lo haría en circunstancias normales. Sin embargo, y esto es muy importante, no desea respirar tan rápido que cree tensión en cualquier parte de su cuerpo. Los pulmones y todo el cuerpo deben estar lo más relajados posible. De esta manera, el ciclo de respiración se puede mantener durante un período de tiempo más largo.

5) Inhalar y exhalar por la boca favorecerá la liberación emocional más completamente. Pero si descubres que es más cómodo respirar por la nariz, también está bien. En unos 10 minutos más o menos, su cuerpo encontrará su propio ritmo y forma de respirar.

(Aproximadamente entre los 10 y los 15 minutos, puede comenzar a sentir una sensación de hormigueo en las extremidades, una sensación de euforia o un estado de conciencia "alterado".)

6) Después de 20 minutos, tómese un tiempo en este estado intermedio para notar cómo lo que ha aprendido se integra e interactúa con la realidad que vuelve a enfocarse a su alrededor. * este puede ser el momento más revelador de este ejercicio.

Trance Externo

Los elementos más importantes para el trance externo son
3 cosas:

1.Movimiento

2.Voz

3.Drama

- **EL MOVIMIENTO**, es conveniente que sea simple y repetitivo.
- La **VOZ**, que sería como un sonido sin significado o sería una canción simple, poderosa.
- **El Drama**, debemos dejarnos expresar sin juicios, emocional e infantilmente.

En las tradiciones chamánicas es muy común, que la gente en su entrenamiento aprenda de sus maestros canciones y danzas, que han sido usadas por siglos y siglos para entrar en trance chamánico, muchas de estas canciones contienen elementos mitológicos de la cultura y las danzas básicamente se convierten como en patrones de energía que a través del tiempo, digamos se van como potencializando más y más y más.

Ejercicio de Trance Externo

Los 6 Pasos

BÁSICOS

1. Introducción al Estado
2. Trayendo más Observación
3. Sintiendo con el Cuerpo
4. Percibiendo las “Bandas Luminosas”
5. “Viendo a otra persona”
6. Aplicando técnicas de Sanación
7. Generando Visiones

1. Introducción al Estado

Hacer, es hacer un movimiento muy simple, repetitivo, ya sea con una o 2 manos, uno o dos pies, o sus pies y sus manos y su cabeza, algo muy, muy simple **y lo van acompañar con un sonido**, no con palabras, audible y **van a tratar de emparejar el sonido con el movimiento**, dejándose llevar por el movimiento y por el sonido sin nada, sin pensar en nada más.

Al principio puedes tener los ojos cerrados, como para que se vayan más con su experiencia corporal y básicamente nada más observen; observen como cuál es su estado de conciencia, observen sus sentidos, observen si se agudizan, si se opacan, pueden abrir un poco los ojos y ver si ven normal o ven con más luz o ven como nebulosa. **Los pueden tener todo el tiempo abiertos si quieren, pero observen todos sus sentidos, no solo el visual, observen su olfato, su audición, en la medida que están haciendo eso.**

2. Trayendo más Observación

Ojos cerrados, sonido monótono gutural, sin palabras ahorita y pueden mover una parte del cuerpo o todo el cuerpo en forma rítmica, digamos sin grandes cambios, pueden hacer un ruido con las manos o lo que sea. Pero básicamente, **lo más importante en el ejercicio es OBSERVAR QUÉ LE PASA A SU MENTE, A SU CONCIENCIA, CÓMO ENTRAN A OTRA FORMA DE PERCIBIR.**

Siguen con los ojos cerrados, en silencio, observen el estado de conciencia y observen su flujo de energía.

Regresen, abren los ojos y noten el cambio de estado de conciencia y cómo se siente su cuerpo, su energía.

3. Sintiendo con el Cuerpo

Ahora, vamos a hacer lo mismo **PERO DE PIE Y DEJANDO QUE TODO EL CUERPO SE MUEVA, CON LOS OJOS CERRADOS** ahorita en este paso todavía, y traten de percibir el cambio de conciencia. Aquí **ES MUY IMPORTANTE, EN ESE CAMBIO DE CONCIENCIA, MIENTRAS ESTÁN MOVIENDO EL CUERPO, TRATEN DE SENTIR CON SU CUERPO, no como con la mente, con su cuerpo, como se siente el mundo alrededor.** Ahora no nada más el énfasis es sentir el cambio de conciencia, sino traten de **SENTIR CÓMO EL MUNDO ALREDEDOR DE USTEDES CAMBIA CON ESE CAMBIO DE CONCIENCIA.**

Cuando sientan que ya están como más centrados, más estables en ese cambio de conciencia, en ese trance, cuando sientan la realidad externa, aunque no la sientan distinta, pero que sientan que el estado de trance esté presente, van abrir poco a poco los ojos y se van a dejar mover con los ojos abiertos e incluso cambiar de dirección, ver todo el cuarto, percibir, obviamente el mundo físico va a estar ahí, pero idealmente su percepción va a estar más expandida o el foco de la experiencia va a ser distinto.

4. Percibiendo las “Bandas Luminosas”

Igual que el anterior, puede ser sentado; abrir en el trance los ojos **sin focalizar** el mundo físico, lo que quieren ver son las líneas de energía, las líneas del mundo y pueden seguir acompañándose con movimiento o sonido o pueden detenerse.

5. “Viendo a otra persona”

Entra en trance con los ojos cerrados, los abres, con movimiento, sin movimiento, cantando como sea, si necesitan seguirse moviendo síganlo haciendo y vean a la persona, vean, todo lo que vean en la persona, cristalería, zapatería, bichitos, líneas, yo que se y hagan como ese estudio, un reconocimiento y déjense llevar por la intuición, como están en trance pues van a entender las cosas distinto, déjense llevar con esa intuición.

6. Aplicando técnicas de Sanación

7. Generando Visiones

La Respiración Caótica como ejemplo de Trance Externo

1) Respiraciones profundas: haga que cada respiración sea completa y profunda, respirando en el "fondo" de los pulmones para que cuando respire, la barriga se mueva un poco (es decir, "respiración de diafragma").

2) Respiración continua, "circular" – haga la respiración de tal manera que no hay espacios en la respiración ... es decir, no conteniendo la respiración en ningún momento. Cuando tus pulmones están casi llenos, comienzas a exhalar. Cuando tus pulmones están vacíos, inmediatamente comienza a inhalar. Esto crea un patrón de respiración por el cual siempre estás inhalando o exhalando, creando un círculo de respiración.

3) Más rápido de lo normal: también deseas respirar un poco más rápido de lo normal. Sin embargo, no respire tan rápido que cree tensión en su cuerpo y especialmente sus pulmones; deben estar relajados, sin esfuerzo, para que la respiración se pueda mantener durante un largo período de tiempo sin cansarse.

4) Respiración boca versus nariz: es más fácil mover el aire rápidamente por la boca y la respiración bucal tiende a apoyar más la liberación emocional, por lo que la mayoría de las personas encuentran que respirar por la boca es mejor que la respiración por la nariz. Sin embargo, algunas personas encuentran que respirar por la boca les resulta incómodo, en cuyo caso la respiración nasal también está bien.

Pero, nuevamente, después de 15 o 20 minutos, el cuerpo generalmente encontrará su propio ritmo y forma de respirar. Hay tantos estilos de respiración como hay respiradores.