

5 formas Alternativas para Relajarte



EL  SILVA
METODO



¿Cómo estás? Espero que para este momento estés disfrutando de los beneficios de meditar.

Pero si eres de aquellos que te cuesta encontrar el momento o el lugar ideal para hacerlo, hoy voy a mostrarte algunas alternativas para relajar tu mente no importa donde te encuentres.

¿Alguna vez te imaginaste meditar mientras caminas? ¿O en el agua?

Hoy vamos a explorar 5 formas diferentes de incorporar la meditación a tu rutina diaria.

Y recuerda, no necesitas más que algunos minutos por día, todo tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

¿Empezamos?

1

Medita Mientras Caminas

Meditar mientras caminas es una forma excelente de combatir los constantes pensamientos que pasan por nuestra mente además de ir relajando nuestro cuerpo.

¿Cómo hacerlo? El neozelandés [Eric Harrison](#), conocido por dedicar gran parte de su vida a investigar sobre la meditación, nos propone 10 claves para caminar firmes hacia una vida mejor. Son estas:



🌀 **1.- Cuerpo recto.** Antes de nada, tu cuerpo debe estar erguido, recto y equilibrado para permitir así la libertad de movimientos.

🌀 **2.- La importancia de lo que ves.** Mientras estés caminando intenta desconectar los músculos que mueven los ojos y déjalos quietos. Al tener los ojos abiertos es más fácil, también, que cualquier objeto llame tu atención. Para evitar eso puedes fijar los ojos en un punto en la distancia y dirigirte hacia él. Eso mantendrá la cabeza centrada y evitarás distracciones.

🌀 **3.- Focaliza en tu respiración.** Es importante tomar conciencia de la propia respiración. Tómame un tiempo para concentrarte en tu respiración, ya que será la señal de que tu cuerpo, mente y espíritu se encuentran uniendo sus diferentes espacios. La idea es que logres dejar en el camino todas las complicaciones. Y concentrarte en tu respiración te ayudará muchísimo a conseguirlo.

4.- **Céntrate en los sonidos.** Mientras caminas, cientos de sonidos



rompen el silencio para más tarde mezclarse con él de nuevo. Sería interesante poder explorar conscientemente todo el abanico de sonidos que nos rodea y mantenerlos en la mente cuando ya se han apagado. También puedes llevar contigo, siempre que sea posible, un reproductor de música para que al meditar te ayude a no distraerte con los sonidos del exterior. Por supuesto, si estás en una calle muy transitada y en donde debas prestar atención, desecha esta idea!

 5.- **Presta atención a las sensaciones.** Es bueno permitir que nuestra mente se detenga un momento en el tacto. Debes dejar que las cosas aparezcan y pasen de forma espontánea. Tu mente se sentirá automáticamente atraída por un charco, un insecto, el olor de los gases de los coches o la falda de una mujer. Si esas sensaciones que aprecias son conscientes, entonces estás meditando. Pero... no olvides recuperar la mente cuando se pierda entre los pensamientos.

 6.- **Los colores nos atraen.** Mientras caminas, fíjate en qué colores despiertan tu atención. De una mirada rápida, trata de ver la tonalidad de un objeto sin investigarlo. Extrae el color e imprímelo en tu mente para poder llevarlo contigo unos metros cuando ya no lo veas.



🌀 **7.- Deja que el viento te acaricie.** Concéntrate en el aire que te da en la cara mientras caminas. Es una hermosa práctica aun cuando no hay aire.

🌀 **8.- El espacio es fundamental.** Nombra la palabra “espacio” a medida que notas la sensación del cielo por encima de ti. Interioriza la sensación e imagina que tu cuerpo se vuelve espacioso.

🌀 **9.- Interioriza la luz.** Observa la calidad de la luz en todas partes. No te concentres en los árboles, sino en la luz que se filtra a través de ellos. No mires con atención el edificio, sino en la luz que desprende.

🌀 **10.- Siente la paz.** Camina en armonía contigo y con el mundo. Haz que tus pasos sobre la tierra sean pacíficos. Camina y siéntete cómodo con el mundo.

Como ves, incorporar este pequeño ejercicio unas veces por semana puede ayudarte a vivir más relajado y rodeado de paz.



2

Medita a conciencia

Esta meditación es ideal para hacerla mientras te encuentras **de viaje**, en alguna **sala de espera** o si dispones de **unos minutos libres** ya sea **en tu casa** o en el **trabajo**.

Las meditaciones de conciencia requieren que prestes atención a lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo y a tu alrededor.



¿Cómo empezar?

Fácil... **Presta atención a tu alrededor.**

¿Qué sonidos escuchas? ¿Cuál es la sensación de tu cuerpo? ¿Cómo estás sentado? ¿Dónde está la tensión o la relajación en tu cuerpo? ¿Puedes oler algún tipo de aroma? ¿Qué gustos puedes degustar?

Al hacer este tipo de meditación, **tu objetivo es observar sin juzgar o interpretar.**

Basta con ser consciente de las sensaciones, sonidos, olores y sabores.

La meditación es una excelente manera de volver a enfocar, relajar y revitalizar tu mente ¡Todo al mismo tiempo!

Si te encuentras sin poder concentrarte después de unos minutos, no te preocupes.

Vuelve tu presencia a tu respiración y sigue practicando.

3

Medita haciendo ejercicio

Bajo el concepto '**Revitaliza tu cuerpo, Revitaliza tu mente**', hoy te proponemos algo diferente.



Este ejercicio se basa en que hagas desaparecer la tensión que llevas en tu cuerpo mientras relajas y limpias tu mente de preocupaciones, puedes hacerlo al final de tu rutina de ejercicios o tan solo recostado en una colchoneta.

- Respira profundamente y **concéntrate en tu respiración**. Vamos a ir parte por parte de tu cuerpo cambiando la energía.
- Primero sentirás tus pies. **Visualiza la tensión de tus pies**, como si esta fuese una especie de energía que circula a altas velocidades por las partes de tu cuerpo. Lo que harás es abrirle una puerta de salida a toda esa energía.
- Cuando la energía ya se haya desagotado de la parte en cuestión **abrirás otra puerta donde entrará otra energía**, distinta, nueva, fresca, puedes visualizar esta energía con estas características, puede ser verde y con mucha luz.
- Vaciarás cada parte de tu cuerpo** de la energía contaminada y abrirás la puerta a la nueva energía.
- Cuando termines respira profundamente y repite "**me siento totalmente renovad@**".

4

Medita en el agua

Piensa en un lugar que te permita relajarte durante unos minutos pero que a la vez te revitalice.

Un lugar donde recargar energías, donde apartarte del bullicio durante unos momentos, un lugar que te permita eliminar tensiones y relajar el cuerpo pero que a la vez renueve tus energías.

¿Qué lugar sería el ideal para ti? **¿Dónde buscarías ese momento de relax?**

Lo cierto es que hay una opción ideal que logra todo eso y mucho más: darse un baño relajante. En 6 sencillos pasos aprenderás cómo hacerlo.

 **1.** No importa si prefieres una ducha reconfortante ya sea caliente, templada o fría; o si por el contrario eres de los que se decanta por un baño espumoso donde el sonido de las burbujas sea el único capaz de romper el silencio.

Sea cual sea tu caso: **crea un Spa a tu gusto**, apaga las luces o disminuye su intensidad, coloca alguna vela si te gustan, escucha música relajante si lo prefieres, elige la temperatura ideal... ¡y olvídate del tiempo!



 **2.** Mientras te desvistes y esperas a que el agua esté a la temperatura ideal para ti, **toma respiraciones profundas y largas.**

Concéntrate en respirar y exhalar, eso te ayudará a reducir la velocidad de tu mente y calmará tus pensamientos.

 3. Entra en la ducha y **centra tu atención en la temperatura del agua.**

Toma nota de cómo te sientes, concéntrate en el aroma del jabón y aprecia las sensaciones refrescantes que la ducha te ofrece.

Si tu mente se pierde entre pensamientos, toma una respiración profunda y déjalos marchar. Lleva tu atención a la meditación.



 4. Imagina que el agua es una luz pura; **una limpieza que alivia tus preocupaciones**, y que los arrastra hasta el desagüe.

Sigue tomando respiraciones profundas y prolongadas mientras **lavas tu cuerpo y lo preparas para el resto del día**, para la meditación o para acostarte si es de noche.

 5. Llega el momento de poner fin a la ducha, pero no de seguir aumentando tu bienestar. Por eso, **este es el momento ideal para ofrecer gratitud.**

Concéntrate en las cosas que están bien en tu vida, en todo lo que hace que te sientas bien, o en los recuerdos que hacen que dibujes una sonrisa en tu rostro y agradece :)

¡Te sentirás muchísimo mejor!

5

Meditación grupal

Desde hace años, muchas personas se reúnen en un mismo lugar para meditar juntas.

Al meditar abrimos la “barrera” que nos une con nuestro ser, nos ponemos en armonía con el universo y nos transformamos.

Ahora, si meditamos juntos... Este efecto es **MUCHO MÁS GRANDE** y potente!

No importa si no estás habituado a meditar o si por el contrario eres un gurú en el arte de la relajación, porque la meditación en compañía es para todas aquellas personas que se **sientan atraídas por la relajación de la mente** y todos sus beneficios.

Quienes la han probado dicen que **“es una experiencia sin comparaciones”** y que “sea crea una atmósfera especial con un silencio impresionante” donde la energía es casi tangible.



Ahora, **¿Qué hacer?**

🌀 Nuestra sugerencia es que bajes **una de nuestras meditaciones** básicas (idealmente la que figura en el módulo 1 del Audio Curso) e **invita a alguien** a escuchar el audio juntos. Puede ser un excelente ejercicio para hacer en pareja, en familia o con amigos.



🌀 **Elige un lugar grande y cómodo** donde todos puedan relajarse a su gusto y antes de comenzar invita a todos a colocar una intención personal.

🌀 Una vez acomodados, **pon el audio de la meditación y disfruten.**

🌀 Cierra el ejercicio **compartiendo experiencias y sensaciones**. Te aseguro que aunque hayas hecho esa meditación ciento de veces esta experiencia será completamente diferente, anímate y pruébala!

¿Qué te ha parecido?
¿Has descubierto algo nuevo?

La idea de este reporte es ayudarte a vencer el enemigo número uno de tu bienestar... El famoso "no tengo tiempo". Anímate, aprovecha tu día y encuentra estas oportunidades. Solo necesitas unos minutos diarios.

¡Que el resto de tu vida sea lo mejor de ella!



Laura y Todo el Equipo Silva.

10 BENEFICIOS DE MEDITAR

¿Ya has empezado tu rutina de meditación?

Recuerda que Meditar te ayuda a...

1. Reducir notablemente el estrés
2. Elevar tu autoestima y tu autoconfianza
3. Mejorar tu poder de Concentración
4. Aumentar tu Productividad
5. Tener un Pensamiento y Actitud más Positiva
6. Mejorar tus Relaciones Personales
7. Tener un Sentido de Felicidad y Alegría
8. Lograr una Claridad Mental que nunca antes viviste
9. Una significativa disminución de la Depresión a medida que descubrimos cómo funciona la mente realmente..
10. Por ultimo, sentirte con mayor plenitud y vitalidad.



Entonces, animate... tan solo toma 5 minutos al día :)



Compártenos tu experiencia en
nuestra [Comunidad de Facebook](#)