

Manual de meditaciones para liberar tu espacio
interno

EXPANDE
TU 
CONCIENCIA

Meditaciones creadas por:
Claudia Escobar

Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



¡Hola! Me da mucho gusto saludarte

Estoy muy contenta de regalarte estas 3 meditaciones que han sido creaciones mías llevadas a la practica con diferentes grupos con los que he trabajado, así como también me han servido a mí misma en mi camino de sanación y de crecimiento.

Estas meditaciones te ayudarán a encontrarte en espacios más reales contigo mism@ y te servirán de apoyo en momentos en los que necesites alguna herramienta para respaldar tu proceso personal.

Esperando sea de ayuda para ti y para las personas con quienes quieras compartir. ¡Disfrútalas!

Claudia Escobar
FACILITADOR HOLÍSTICO



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



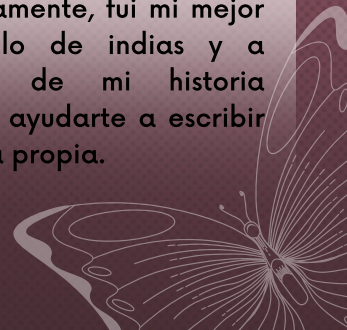
¿Quién soy?

Soy Coach y Facilitador Holístico, Psicopedagoga en Problemas Emocionales y Dificultades en el aprendizaje en Profesión Universitaria. Coach y acompañante en procesos de sanación en general, Facilitadora Internacional certificada en procesos de transformación a nivel subconsciente con el Método Integra, Facilitadora certificada a nivel internacional en Respiración Ovárica y Alquimia Femenina, Facilitadora de diversas Terapias Holísticas (Acces bar, Magnified Healing, Reiki, Reconexión Universal, Sanación Reconectiva), Profesora certificada de Yoga Integral, Yoga Chamánico y Yoga Kundalini, Instructora de Meditación y autora del libro: TU propósito de vida eres TÚ

Me desempeñé por 6 años como acompañante y contenedora de procesos de sanación con Medicinas Ancestrales por diferentes regiones del mundo, recorriendo 23 países en esta hermosa travesía y hoy por hoy he comenzado un camino de emprendimiento personal para filtrar mis conocimientos.



Descubrí que ayudar a otros era lo que satisfacía mi espíritu, lo hice consiente ayudándome a mi misma superando adicciones y creciendo internamente, fui mi mejor conejillo de indias y a través de mi historia puedo ayudarte a escribir la tuya propia.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Antes de comenzar me gustaría que supieras esto:

No necesitas tener conocimientos previos para meditar

No necesitas contar con algún recurso específico para hacer estas meditaciones, solo necesitas las ganas de crecer y de aprender a gestionar tu mundo interno.

Puedes hacerlo solo o acompañada

Puedes contar con estas meditaciones como herramientas diarias para estabilizar tus rutinas.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



También me gustaría hablarte un poco de las meditaciones activas, ya que algunas de las meditaciones que encontrarás en esta pequeña guía, son meditaciones de este tipo.

La propuesta de la meditación activa es meditar en movimiento. Fue creada por el hindú Bhagwan Shree Rajneesh, más conocido como Osho, y su filosofía defiende que es posible relajar tu mente mientras gestionas la actividad involuntaria de tu cuerpo, de manera que decidas el nivel de actividad de cada momento.

El objetivo es que logres la paz interior y la armonía mientras realizas cualquier tipo de ejercicio. Lo que definen como “que pienses menos y sientas más”.

Osho fue el primero en introducir la idea de que la meditación por la mañana y el movimiento pueden ir unidos. Según él, dejar la mente en blanco mientras permaneces inmóvil es más difícil que hacerlo si estás en movimiento, con ejercicios que te ayudan a enfocar tus pensamientos.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



La meditación activa busca elevar tu nivel de conciencia para que veas, no solo lo que ocurre a tu alrededor, sino también en tu interior. Se trata de que reconozcas tus capacidades y tus límites, y llegues así a un alto nivel de autoconocimiento.

A través de la meditación activa, puedes llegar a este alto grado de autoconocimiento mientras haces auténticos equilibrios con tu cuerpo, pero este no es el objetivo final. Tan solo es el camino. Es importante tener en cuenta también que en la práctica de la meditación activa de Osho es muy importante la respiración, aquí llamada Pranayama.

Con el movimiento de la meditación activa accederás a tu espacio interior y ello te supondrá una gran fuente de energía y vitalidad.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Beneficios de las meditaciones activas:

La meditación activa te permite conectar con tu yo interior y esto, además de hacerte sentir más vital y con más energía, te aporta muchos otros beneficios:

- Te permite ser consciente de tu ruido mental para, poco a poco, ir silenciándolo y hacer que te focalices en el presente.
- Aumenta tu capacidad de concentración, cosa que permite un mayor rendimiento, tanto a nivel personal como laboral.
- Aprendes a relajarte, con lo que reduces el estrés y llegas a la tan buscada paz interior.
- Mejora tu estado anímico. Te sentirás con más energía, con más entusiasmo. En definitiva, más vital.
- Esta mejora en el estado anímico conlleva también un aumento en los niveles de autoestima.
- Se incrementa la capacidad de memorización.
- Se logra una mayor estabilidad emocional.
- Mejora la calidad del sueño.
- Puede ayudarte a mejorar notablemente tu salud, ya que contribuye, sobre todo, a que no contraigas enfermedades.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Meditación Respiración Consiente



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Este trabajo meditativo te ayudará a acostumbrarte a quedarte en el momento presente, alimentando la conciencia plena de vivir el ahora. La respiración consciente te permitirá anclar este hábito.

Ideal para personas que sufren de ansiedad y desequilibrios del sistema nervioso. También ayuda a anclar el enfoque de la mente, enraizamiento de la conciencia en ti mismo, te pone en contacto con el enfoque mental, ayudándote a controlar el sabotaje externo.

Es recomendable realizarla por 7 días seguidos

Durante este trabajo meditativo, no será estrictamente necesario que te sientes en una postura muy trabajada, solo debes relajar tu cuerpo y colocar la intención de que a través de tu respiración vas a anclarte al momento presente. Puedes colocar una música apropiada para este encuentro contigo mismo.

Sugerencia de música: <https://youtu.be/HM-MYEHZBUI>

(DALE CLICK AL ENLACE PARA ACCEDER A LA MÚSICA)




Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Instrucciones:






Comienza a respirar de forma consciente a una velocidad no muy lenta. Respira moderadamente e inicia la activación de la conciencia sobre tu respiración. Siente como entra el aire a través de tus fosas nasales y déjala salir sin resistencias, inhala de nuevo, exhala una vez más.



Observa como tu cuerpo se activa, siente el calor que se produce de tu respiración moderada, siente tu estomago inflarse y desinflarse. Mantente respirando, siente todo tu cuerpo activándose con cada soplo de aire que entra y sale de ti. Escucha la música que suena en ese momento. Si sientes mareos, disminuye la velocidad de la respiración, pero no pares.



Una vez que estés en sintonía con tu respiración, comienza a mover tu cuerpo. Comienza por los pies, luego mueve cadera y continua el movimiento en tus brazos manos, cabeza. En este punto del movimiento del cuerpo lo más importante será que no pierdas la concentración en la respiración, no importa cómo se mueva tu cuerpo, quédate de forma enfocada y consiente en tu respiración, no trates de controlar el movimiento, solo muévete, pero no desatiendas a la respiración, ella será tu ancla y tu centro.



Mientras respiras y te mueves, afianza en cada inhalación y exhalación tu poder del YO SOY (puedes repetir mentalmente esta frase si deseas más anclaje), concéntrate, siente, mantente. Puede que en algún momento sientas la necesidad de bajar la intensidad respiratoria, hazlo y continua. Pueden venir pensamientos, emociones, recuerdos a tu mente, obsérvalos y suéltalos sin identificarte con ellos.



Nota importante

Para algunas personas será un poco retador moverse, respirar y poner atención solo en la respiración, generalmente ponemos más atención en el movimiento o en la música. La mente siempre buscará distraerse. El reto de este trabajo meditativo es que te concentres en tu respirar, incluso cuando hay ruido y movimiento afuera.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Meditación Danza Còsmica



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Este trabajo meditativo te facilitará soltar los condicionamientos de quien eres y reforzará esas cualidades que quieres alimentar en tu espíritu. Ayuda a recuperar la confianza en ti mismo, tu poder y reconocimiento personal.

La danza será la protagonista de esta meditación y a través de ella y el movimiento libre de tu cuerpo con la música vas a transformar la emoción que necesites y finalmente convertirte en lo que quieres ser. Puede que te conviertas en un ser paciente, amable, amoroso, poderoso, humilde, sincero.

El movimiento te dará la pauta para realizar tu trabajo junto con la música. Conviértete en eso y dánzate a ti mismo para transformarte en lo que realmente eres.

Intenta hacerla con disciplina por 7 días seguidos

Música sugerida: <https://youtu.be/ALO40b-qlDQ>

(DALE CLIC AL ENLACE PARA ACCEDER A LA MÚSICA)



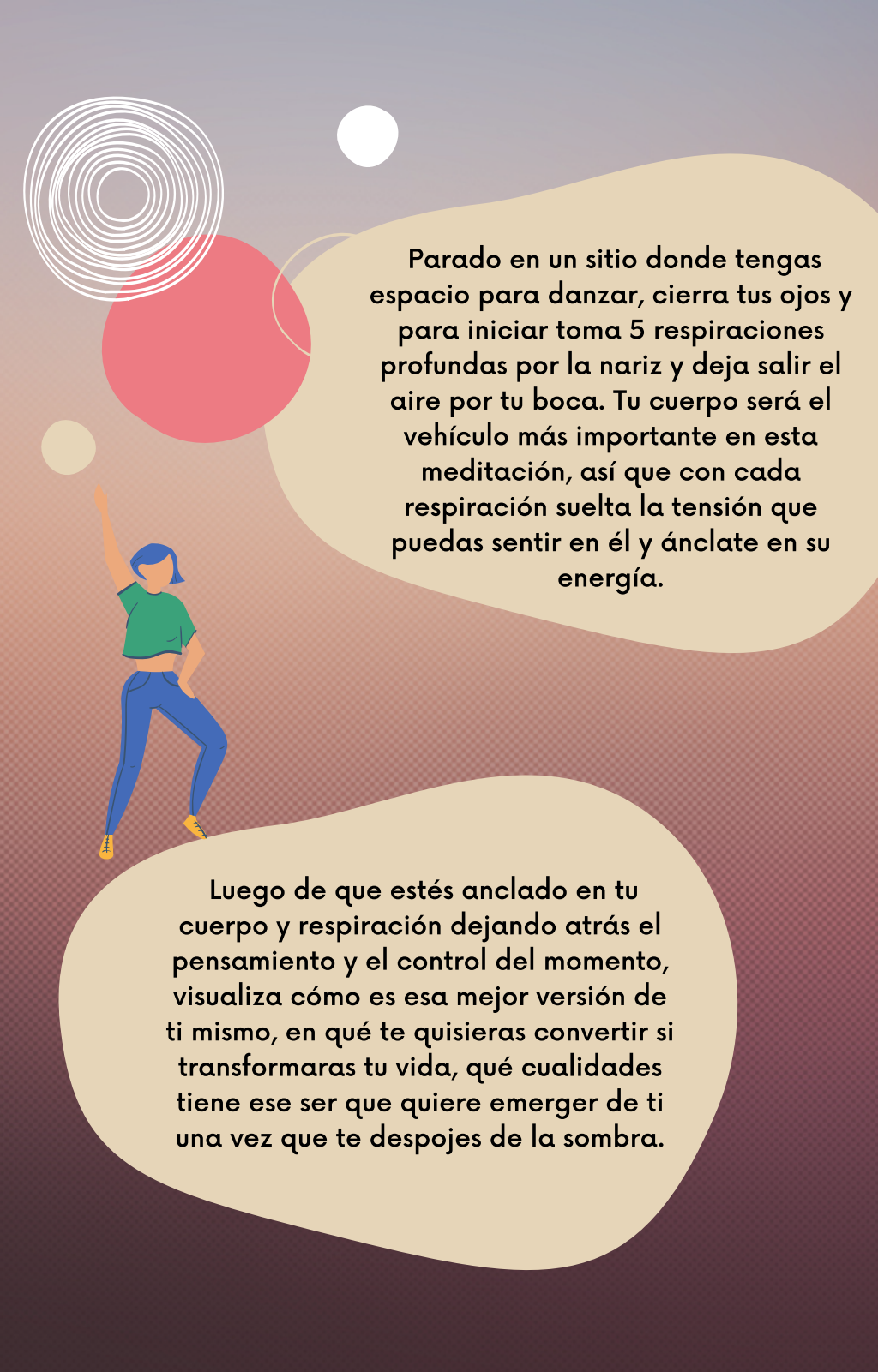
Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



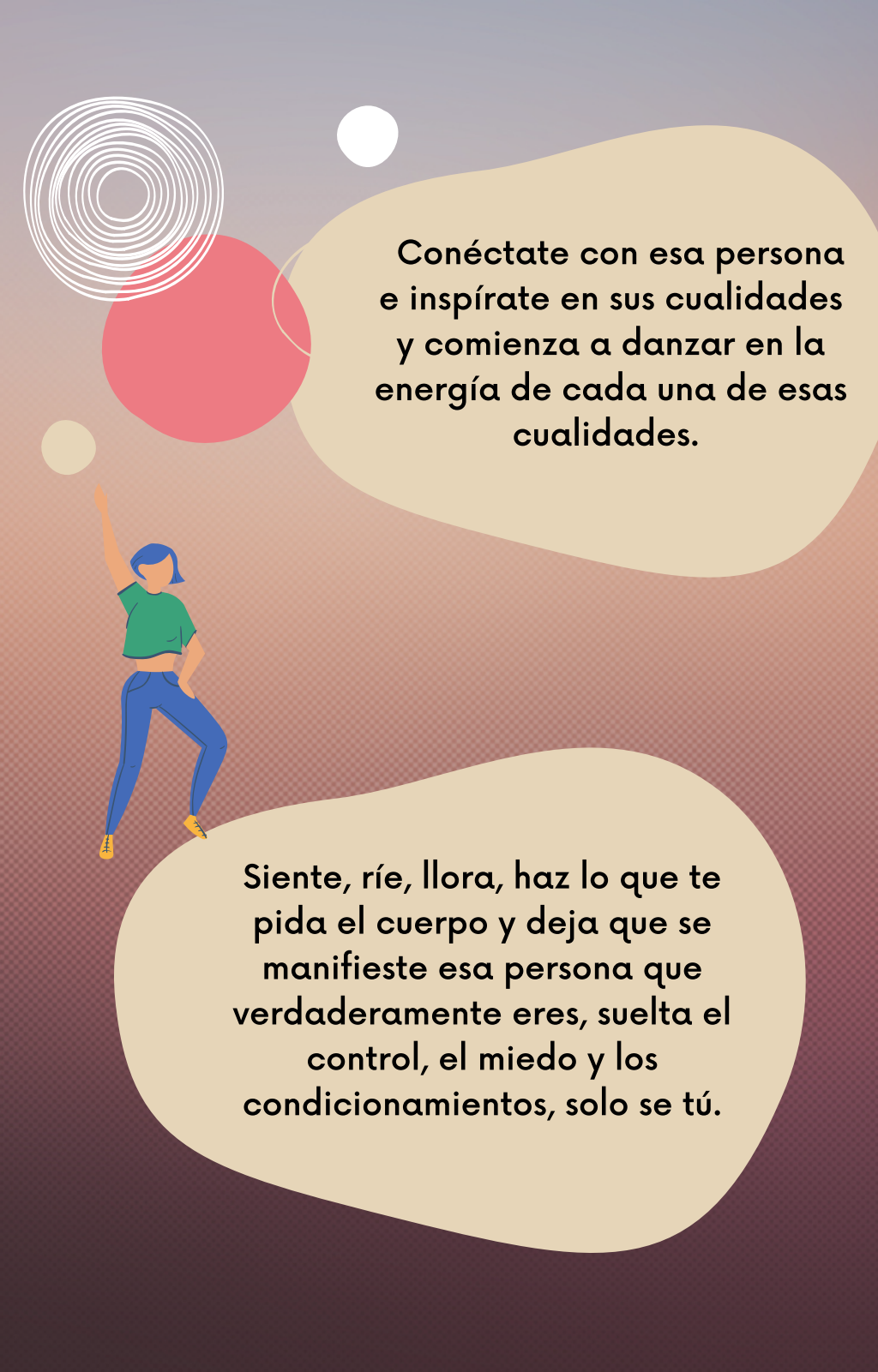
Instrucciones:



An illustration of a person with short blue hair, wearing a green crop top and blue jeans, standing in a meditative pose with one arm raised. The background is a gradient of purple and blue, featuring several abstract shapes: a large red circle, a white spiral, a white circle, and a yellow circle. Two large, light yellow speech bubbles contain text.

Parado en un sitio donde tengas espacio para danzar, cierra tus ojos y para iniciar toma 5 respiraciones profundas por la nariz y deja salir el aire por tu boca. Tu cuerpo será el vehículo más importante en esta meditación, así que con cada respiración suelta la tensión que puedas sentir en él y ánclate en su energía.

Luego de que estés anclado en tu cuerpo y respiración dejando atrás el pensamiento y el control del momento, visualiza cómo es esa mejor versión de ti mismo, en qué te quisieras convertir si transformarás tu vida, qué cualidades tiene ese ser que quiere emerger de ti una vez que te despojes de la sombra.



Conéctate con esa persona
e inspírate en sus cualidades
y comienza a danzar en la
energía de cada una de esas
cualidades.

Siente, ríe, llora, haz lo que te
pida el cuerpo y deja que se
manifieste esa persona que
verdaderamente eres, suelta el
control, el miedo y los
condicionamientos, solo se tú.



Nota importante

Para algunas personas esta meditación supondrá mucha vulnerabilidad, puesto que transformar sombras en cualidades que queremos albergar puede llegar a ser muy revelador y retará a ponerte de frente con esos sentimientos que has escondido. El movimiento del cuerpo es lo que ayudará a que el trabajo sea fluido en compañía de la música.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Meditación Penetrando tu corazón



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Instrucciones:



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Siempre estamos llenos de emociones y una de las cosas que nos impide fluir libremente en la vida es no saber procesarlas y deshacernos de ellas de forma consiente. No se trata de negarlas, se trata de aceptarlas y este trabajo meditativo té ayudará a hacerlo.

Esta meditación contribuirá a limpiar las emociones de forma activa y consiente. Purifica cualquier emoción que este invadiendo tu chakra corazón y te enseña a alquimizar las emociones de forma rápida y efectiva. Con esta meditación también aprenderás a sentir las emociones. Muchas personas acostumbran a huir de ellas, pero es necesario sentirlas para aprender a gestionarlas y equilibrarlas.

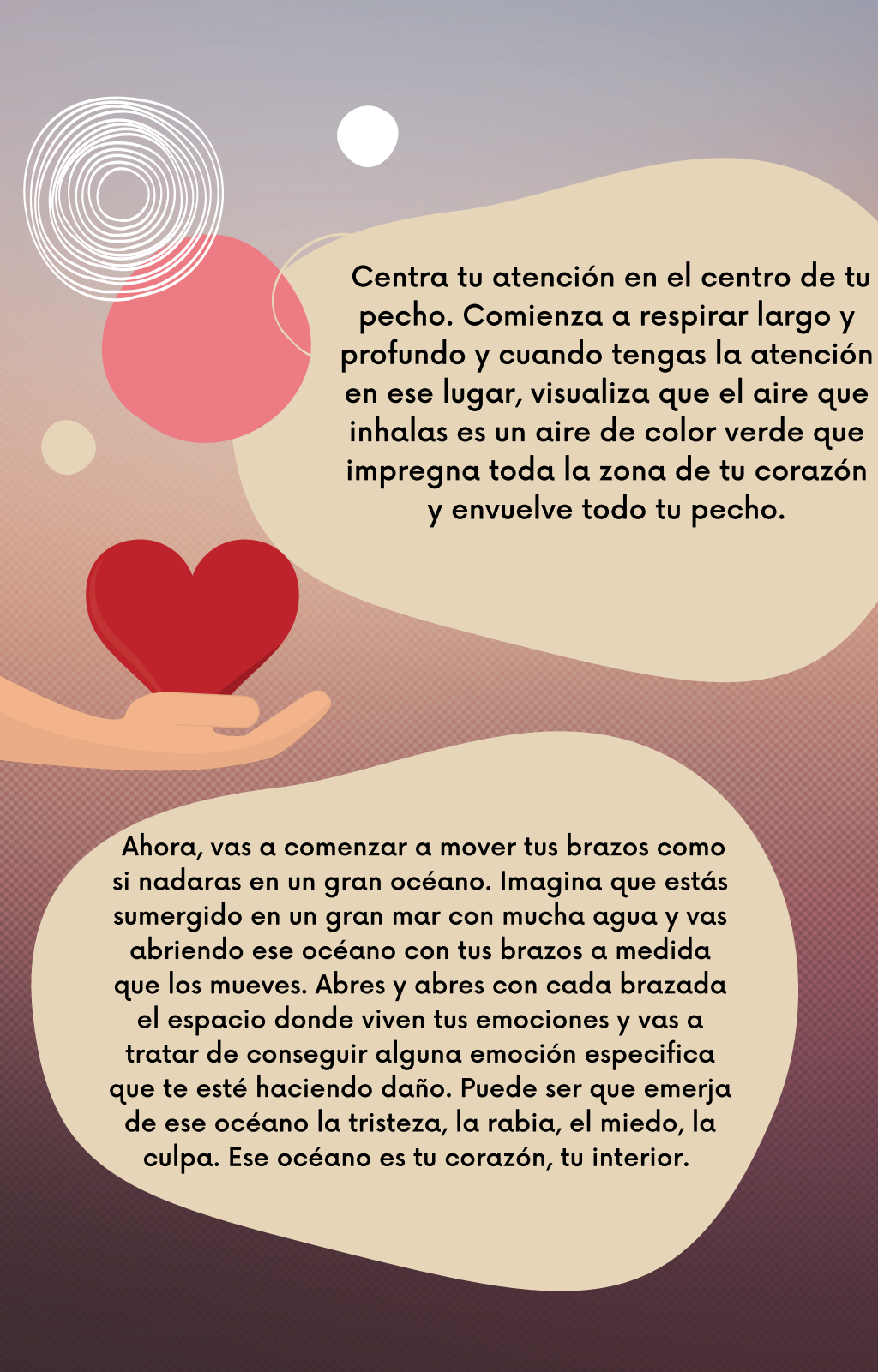
Es recomendable realizarla por 7 días seguidos o cuando sientas que necesitas depurarte de emociones específicas

Puedes realizarla sentado, acostado o de pie, dependiendo de la exigencia física que puedas cubrir en ese momento, lo importante es que pongas toda tu intención en depurar tu corazón de emociones perturbadoras.

Sugerencia de música: <https://youtu.be/C99vegvNJDQ>

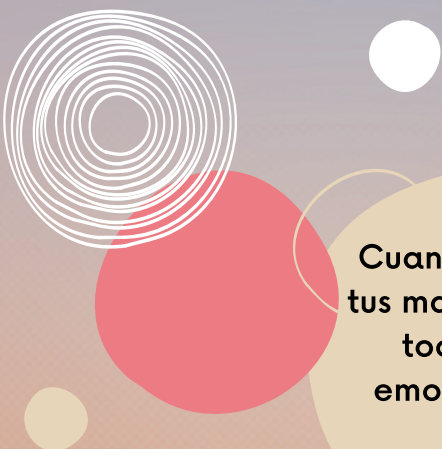
(DALE CLICK AL ENLACE PARA ACCEDER A LA MÚSICA)





Centra tu atención en el centro de tu pecho. Comienza a respirar largo y profundo y cuando tengas la atención en ese lugar, visualiza que el aire que inhalas es un aire de color verde que impregna toda la zona de tu corazón y envuelve todo tu pecho.

Ahora, vas a comenzar a mover tus brazos como si nadaras en un gran océano. Imagina que estás sumergido en un gran mar con mucha agua y vas abriendo ese océano con tus brazos a medida que los mueves. Abres y abres con cada brazada el espacio donde viven tus emociones y vas a tratar de conseguir alguna emoción específica que te esté haciendo daño. Puede ser que emerja de ese océano la tristeza, la rabia, el miedo, la culpa. Ese océano es tu corazón, tu interior.



Cuando consigas dicha emoción, lleva tus manos hacia tu pecho y déjalas allí, tocando y sintiendo sin evadir la emoción que está emergiendo de tu interior



Cualquier emoción que consigas permítele con cada movimiento de tus brazos que salga a la superficie y sin resistirte a sus sensaciones vas a dejar que salga desde tu corazón hacia todo tu cuerpo y que impregne todo tu espacio físico y con la respiración vas a alquimizar y transformarla, deja que tu cuerpo acepte la emoción dejándola recorrer y dejándola ser lo que es, sin tratar de cambiarla ni hacer que desaparezca. Recuerda que la estas dejando salir para que se transforme a través de tu propia aceptación e integración.



Nota importante

La meditación puede ponerte muy vulnerable y emocional. Esa es la idea, no podemos purgar emociones sin sentirlas, pero las sentiremos para transformarlas y encontrar esa paz que tanto necesitamos en algunos momentos.



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



Es importante que cuando estamos decididos a sanar y a comenzar un trabajo interno, podamos también combinar la meditación con el ejercicio físico, buena alimentación y alternar el trabajo meditativo con otro tipo de terapias que nos puedan ir guiando en el camino del crecimiento espiritual e interno.

Creer implica nuestro compromiso y esfuerzo, implica también enfoque en querer lograr sentirnos en más armonía y equilibrio.

Estoy segura que esta pequeña guía de 3 meditaciones te harán conectarte contigo mismx para tener a tu lado herramientas extras y así canalizar tu mundo interior.

Ha sido un placer haber compartido 3 de mis creaciones contigo, sembrar una pequeña semilla en ti y continuar juntos expandiendo nuestras conciencias para vivir una mejor vida.

¡Hasta la próxima!



Claudia Escobar



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



La meditación es simple. No
requiere prácticas complejas. Es
simple. Es cantar. Es bailar.
Es sentarse silenciosamente.

OSHO



Expande tu conciencia

Meditaciones que transforman



¡Si necesitas más información de mis terapias y otras actividades, te dejo aquí los enlaces, DALE CLIC!

IIINSTAGRAM:

<https://instagram.com/claudiabutterfly84?r=nametag>

PÁGINA WEB:

<https://www.claudiaescobarfacilitadorholistico.com/>

PARA SOLICITUD DE TERAPIA INDIVIDUAL:

<http://lnnk.in/eLdV>

MI LIBRO:

https://www.amazon.com/dp/9801818387?ref_=pe_3052080_397514860

O puedes escribir al correo:

info@claudiaescobarfacilitadorholistico.com

