



# **LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN**

INTRODUCCIÓN

CONCIENCIA TESTIGO

PANTALLA MENTAL

ONDAS CEREBRALES. LA MEDITACIÓN

DIFERENCIAS: MEDITAR, VISUALIZAR,

RELAJAR

LA POSTURA

LA RESPIRACIÓN

FASES DE LA MEDITACIÓN

CONSEJOS

# INTRODUCCIÓN

*"Tú no eres lo que piensas. Eres quien observa lo que piensas." - Eckhart Tolle*



En esta primera semana no buscamos resultados ni experiencias extraordinarias.

Buscamos crear las bases para una práctica real, con conciencia, con cuerpo y con paciencia.

Empezarás por lo más importante: entender tu relación con la mente y aprender a observarla sin identificarte con ella.

Esto es lo que transforma. No lo que imaginas, no lo que te relaja, sino el darte cuenta de lo que pasa dentro sin reaccionar automáticamente.

## CONCIENCIA

### TESTIGO (SAKSHI)

El primer paso es aprender a observar lo que aparece en tu mente sin analizarlo ni juzgarlo.

La conciencia testigo no es una técnica para controlar la mente.

Es un estado de observación lúcida donde puedes ver tus pensamientos, emociones o impulsos... como si fueras un espectador que no se deja arrastrar.

No se trata de parar la mente. Se trata de dejar de creer que tú eres la mente.

Este tipo de conciencia nos ayuda a generar una distancia saludable.

Desde ahí, no reaccionamos de forma automática y ganamos libertad interior.

En la tradición del yoga, esta capacidad se considera la forma más pura de estar presente.

## CHIDAKASHA - LA PANTALLA MENTAL

Cuando cierras los ojos, aparece un espacio visual interior.

Puede ser negro, gris, con imágenes, luces o formas. A este espacio se le llama chidakasha, que en sánscrito significa “espacio de conciencia”.

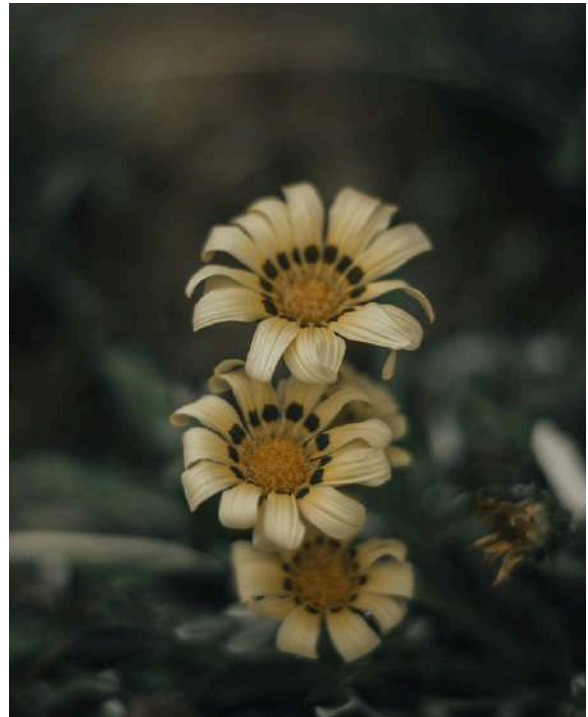
No es un lugar físico, sino el fondo donde se proyecta el contenido de tu mente:

pensamientos, recuerdos, ideas, imágenes.

Observar la pantalla mental sin intervenir es una práctica por sí sola.

Es una manera directa de presenciar lo que ocurre dentro de ti sin generar más ruido.

Con el tiempo, esta observación va limpiando el exceso de contenido mental, y ayuda a generar una mente más estable, más clara y menos reactiva.



## ONDAS CEREBRALES Y MEDITACIÓN

Tu cerebro se mueve en diferentes frecuencias, según el estado en el que estés. Estas frecuencias, llamadas ondas cerebrales, son clave para entender lo que pasa cuando meditas:

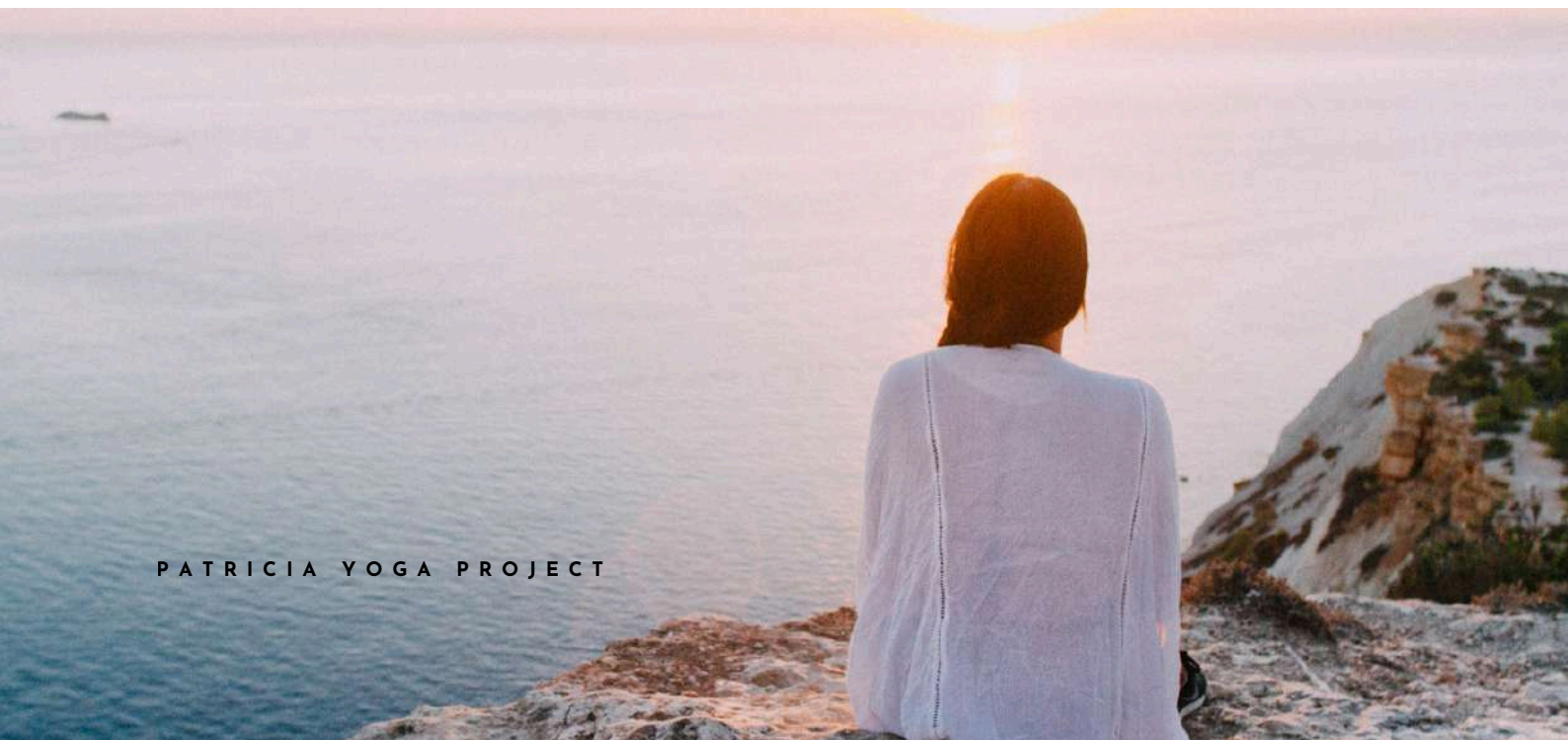
| Ondas | Estado                            | Qué sucede                                                                             |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Beta  | Vigilancia, pensamiento analítico | Mente activa, lógica, toma de decisiones. Muy asociada al estrés y al juicio.          |
| Alfa  | Relajación, calma                 | El cuerpo y los sentidos empiezan a soltar tensión. Transición hacia la meditación.    |
| Theta | Meditación profunda, ensoñación   | Estado creativo, introspectivo. Atención más sostenida y profunda.                     |
| Delta | Sueño profundo                    | Inconsciencia física, pero si permaneces despierto, aparece el estado de *turiya*.     |
| Gamma | Alta concentración, intuición     | Estados de atención plena, claridad, compasión. Muy presente en meditadores avanzados. |

DURANTE LA PRÁCTICA, EL OBJETIVO NO ES LLEGAR A UN TIPO DE ONDA ESPECÍFICO, SINO PERMITIR QUE EL CUERPO Y LA MENTE SE REGULEN SOLAS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA CONSTANTE.

# DIFERENCIAS: MEDITACIÓN, VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN

|                  | <b>Meditación</b>              | <b>Visualización</b>        | <b>Relajación</b>                                  |
|------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Qué haces</b> | Observas sin intervenir        | Imaginas imágenes o escenas | Sueltas tensiones físicas y mentales               |
| <b>Atención</b>  | Silenciosa, sin esfuerzo       | Focalizada en lo imaginado  | Fluctúa pero con tendencia a calmarse              |
| <b>Sentidos</b>  | Se desconectan (pratyahara)    | Se activan internamente     | Siguen activos (consciencia corporal, auditiva...) |
| <b>Objetivo</b>  | Trascender el contenido mental | Calmar o dirigir la mente   | Recuperar energía física y mental                  |

MUCHAS VECES SE CONFUNDEN. PERO SON COSAS DIFERENTES





CÓMO TE SIENTAS IMPORTA. MUCHO.

# LA POSTURA PARA MEDITAR

Una buena postura permite que tu cuerpo no interfiera en tu práctica.  
No es por estética, es por funcionalidad.

Claves fundamentales:

- Columna erguida, sin rigidez.
- Cuerpo firme, pero relajado.
- Inmovilidad estable durante la práctica.
- Mandíbula suelta, ojos cerrados suavemente.

## En el suelo

Si tienes flexibilidad en caderas y espalda.  
Usa cojín bajo la pelvis.

## En silla

Si te resulta más cómodo. Apoya pies, sin recostarte.

## Con soporte

Si hay molestias o lesiones. Usa cojines, mantas, respaldo.

## Preparación previa

Antes de sentarte, puedes:

- Hacer movimientos suaves de columna (torsión, flexión, extensión).
- Practicar una respiración consciente o pranayama.
- Realizar una relajación corta guiada.

Con solo 5 minutos de preparación, la práctica se transforma completamente.



# LA RESPIRACIÓN COMO HERRAMIENTA

La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente.

Durante la meditación, nos ayuda a entrar en un estado más receptivo, menos reactivo.

En esta semana usarás una técnica sencilla llamada:

## Ujjayi pranayama

Se pronuncia uyayí) es una técnica de respiración usada en la tradición del yoga, que significa literalmente “El aliento victorioso”.

No porque ganes una batalla externa, sino porque te ayuda a dominar el caos interno: la mente dispersa, el sistema nervioso alterado, el cuerpo tenso.

Se caracteriza por un sonido suave y constante en la garganta, parecido al sonido del mar o a un susurro muy sutil.

## ¿Qué trabaja a nivel fisiológico?

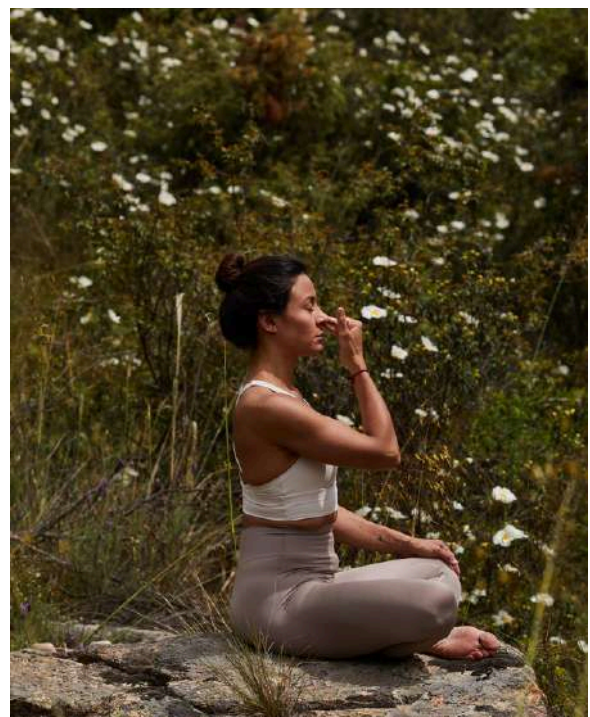
- Activa el nervio vago.
- Regula el sistema nervioso autónomo.
- Estabiliza el ritmo respiratorio.

## ¿Qué trabaja a nivel energético?

Desde el enfoque yóguico, la respiración no solo mueve aire, sino energía vital (prana).

- Ujjayi moviliza esa energía por el canal central de energía (llamado sushumna nadi).
- Esto ayuda a que la atención se retire de los sentidos (lo que en yoga se llama pratyahara) y se enfoque hacia el interior.
- El sonido de la respiración actúa como un mantra interno, que guía la mente sin esfuerzo hacia el presente.

En resumen: Ujjayi favorece que la energía no se disperse por la hiperactividad sensorial, sino que se recoja y se concentre en el eje interno.



# CÓMO SE PRACTICA

1. Siéntate con la espalda recta.
2. Inhala por la nariz lentamente (ejemplo contando 5).
3. Exhala por la nariz haciendo un ligero cierre en la glotis, como si fueras a empuñar un espejo con la boca cerrada (ejemplo contando 10, el doble de tiempo que al inhalar).
4. El sonido debe ser suave, constante, estable (nada forzado).
5. Mantén la respiración fluida, rítmica y sin cortes.

Duración: empieza con 2-3 minutos, puedes llegar hasta 5 o 10.

## **Indicadores de que lo estás haciendo bien:**

- Sientes un ligero calor interno, pero no hiperventilas.
- El sonido es suave, no forzado ni ronco.
- No hay tensión en mandíbula, ojos ni frente.
- Al acabar, hay una sensación de presencia tranquila.

## **¿Cómo se puede avanzar?**

1. Primero lo usas como preparación: antes de meditar, para entrar en un estado centrado.
2. Después puedes mantener Ujjayi durante la meditación, para ayudar a sostener la atención sin esfuerzo.
3. Más adelante, puedes combinarla con retención de aire (kumbhaka), retención después de inhalar, y después de exhalar. No hacerlo hasta que no lo practiquemos en clase.

No se recomienda practicar retención prolongada si tienes tensión alta, ansiedad severa o condiciones cardíacas.



MEDITAR ES UN PROCESO. NO ES BLANCO O NEGRO.

# LAS FASES DE LA MEDITACIÓN

Conocer estas fases te evitará frustrarte:

1. **Dispersión:** la mente va de un sitio a otro. Totalmente normal.
2. **Darse cuenta:** notas que te fuiste. Esto ya es una buena práctica.
3. **Atención sostenida:** empiezas a mantenerte más presente, aunque con esfuerzo.
4. **Absorción:** la atención se afina. La mente se calma de forma natural.
5. **Trascendencia (dhyana/samadhi):** surge un estado de silencio interior profundo. No siempre ocurre. No se busca, solo se permite.

Lo más importante es la regularidad. Meditar es como entrenar un músculo que no usas desde hace años. Hazlo fácil, hazlo diario.

Esta semana estás sembrando.

Aún no verás todos los frutos, pero sí la diferencia entre vivir en piloto automático o estar presente.

**No busques resultados.**

**Practica, observa, y confía en que el cambio ocurre desde dentro.**

"MEDITAR NO ES  
APAGAR LA MENTE,  
ES APRENDER A NO  
OBEDECERLA."



# CUANDO DEJAS DE REACCIONAR, COMIENZA LA VERDADERA MEDITACIÓN

- K R I S H N A M U R T I -

- 
- A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a dark, reflective floor. They are facing a large, bright, vertical beam of light that illuminates the scene. The room has dark walls and floor, creating a high-contrast, minimalist aesthetic.
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
  - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
  - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project