



Taller



**CONECTÁ CON TU  
INTUICIÓN**





## ¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?

---

Sintonizar con tu voz interior y vivir alineada a tu esencia.

Para escuchar y actuar según los mensajes de tu alma, es necesario ejercitar tu intuición. Sintonizar con tu intuición te permitirá que puedas identificar tus fortalezas, y te ayudará a vivir en armonía con tu verdadera esencia.

Al integrar la intuición a tu cuerpo energético aparecerá la claridad que te ayudará a poder encarar esa conexión con tu voz interior. Para eso, vamos a elaborar un camino de exploración hacia la conexión con tu intuición.





## ¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?

“Habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata, sin la intervención de la razón”.



La intuición muchas veces es un desafío de conciencia, de poder estar en presencia y en coherencia. Por eso entenderte es la llave para poder lograr una mejor conexión con tu intuición.





## ¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?

---

**El mundo intuitivo de alguna forma es una llave, un radar, un decodificador de un montón de información que está en el afuera.**

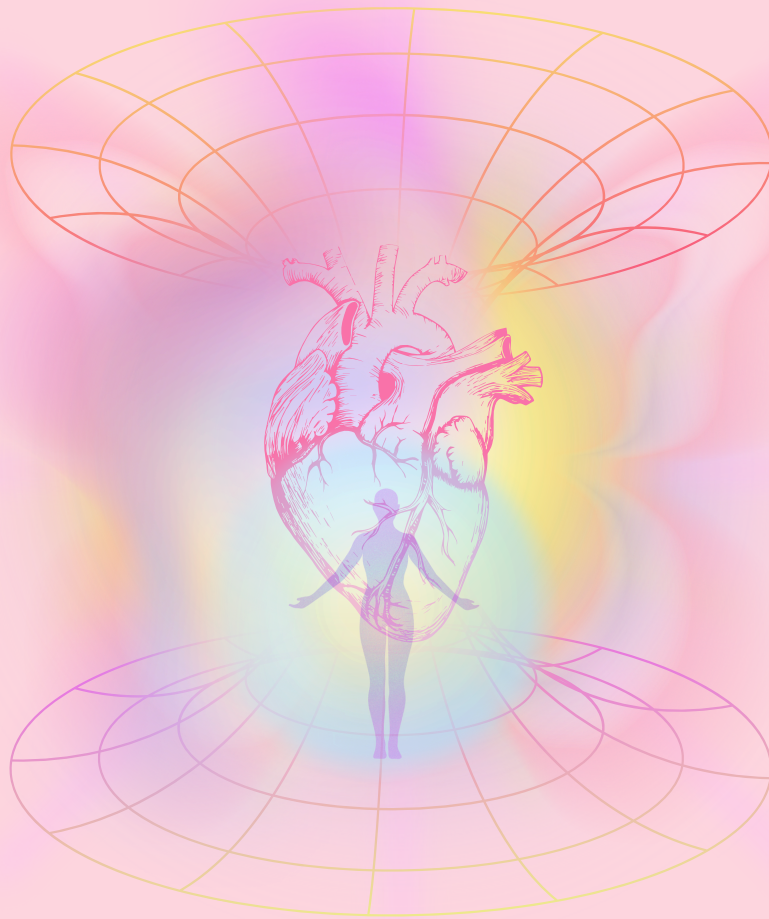


A través de nuestra mente decodificamos esta información, pero esta información que viene de la afuera muchas veces tiene que pasar por un montón de filtros y por ende esa información la consideramos inadecuada, insuficiente o no realista.





# ***TOROIDE ENERGÉTICO***





# TOROIDE: SIGNIFICADO ESPIRITUAL Y ENERGÉTICO

El toroide ha sido considerado por muchas culturas como un símbolo sagrado de conexión y equilibrio. Su forma única se asemeja a un "donut", con una cavidad central rodeada por una superficie curva continua. Este patrón se encuentra en todo el universo, desde las galaxias hasta las células del cuerpo humano.

Desde una perspectiva espiritual, el toroide representa la interconexión de todas las cosas.

Es un recordatorio visual de que estamos todos entrelazados en un tejido cósmico, donde nuestras acciones e intenciones tienen repercusiones en el mundo que nos rodea.





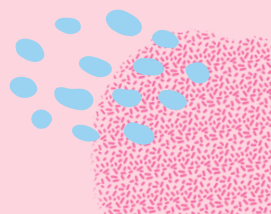
# TOROIDE: SIGNIFICADO ESPIRITUAL Y ENERGÉTICO

Este símbolo sagrado ha sido utilizado para representar conceptos abstractos como la unidad, la totalidad y la continuidad.

Se cree que al meditar en esta forma geométrica, podemos fortalecer nuestra conexión con el universo y obtener claridad espiritual.

Además, el toroide también está presente en nuestro propio cuerpo. El flujo energético dentro de nosotros sigue este patrón toroidal, conectando cada célula y órgano.

Esta interconexión nos permite experimentar plenamente nuestra existencia física y emocional.





# TOROIDE: SIGNIFICADO ESPIRITUAL Y ENERGÉTICO

“Un Toroide es como la respiración del Universo, es la forma que toma la corriente de energía en cualquier nivel de existencia” (Nassim Hamein).

El Toroide es también conocido como aura, este campo es el encargado de que siempre tengas energía, es tu conexión con la tierra y con el universo, si este campo está en equilibrio en vos, tendrás plenitud en tu vida.







# DINÁMICA TOROIDAL, ENERGÍAS LIBRES

La energía de un Toroide fluye desde un extremo circula por el centro y acaba en el otro extremo, esta se regula y siempre es completa.

Físicamente el chakra cardíaco está ubicado muy cerca del corazón, que además, como parte indispensable del cuerpo humano y como elemento energético que es, genera su propio campo electromagnético, el mayor y más amplio de todos los que generan el resto de órganos.

Según un estudio del Instituto HeartMath , el corazón emite una especie de campo de más de un metro de diámetro en forma Toroidal.





# DINÁMICA TOROIDAL, ENERGÍAS LIBRES

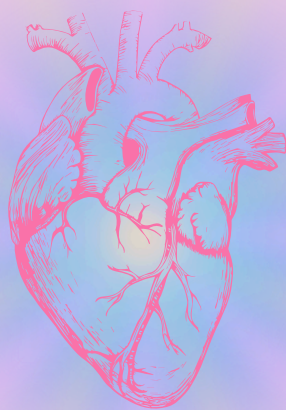
Este campo electromagnético permite la conexión de nuestro corazón, con su chakra correspondiente, con realidades superiores en el interior del mismo que nos abre el camino a la exploración del universo.

Es como un pasadizo en el cual podemos ir abriendo puertas, para ir cada vez más adentro, o más afuera, porque en realidad lo que estamos haciendo cuando entramos a explorarnos a través del chakra del corazón, es expandir nuestra conciencia y abarcar cada vez más, espacios más vastos del Ser.





# *COHERENCIA CARDÍACA*



Información  
Instituto HearthMath





# ¿QUÉ ES LA COHERENCIA CARDÍACA?

Se denomina coherencia cardiaca a la frecuencia regular y armónica del latido del corazón. Puesto que corazón y cerebro están conectados en lo que se conoce como coherencia cruzada (que afecta también a otros órganos de nuestro cuerpo), se considera que las emociones positivas autoinducidas pueden aumentar la coherencia de los procesos de nuestro organismo, que se reflejan en el patrón de latido del ritmo cardiaco.





## ¿QUÉ ES LA COHERENCIA CARDÍACA?

La estabilidad del ritmo cardiaco desempeña un papel importante para aliviar el estrés, un tipo de respuesta en la que se mezclan factores psicológicos y fisiológicos. Pero también para facilitar las funciones cognitivas superiores (razonamiento, lenguaje, regulación de pensamientos y conductas, motivación...), ya que desarrolla estabilidad emocional y propicia la calma.

Además, puede llegar a instaurar un tipo de memoria implícita que organice de una forma más armónica y saludable nuestras percepciones, sentimientos y conductas. .





# UNA TÉCNICA PARA VIVIR AUTÉNTICAMENTE

Se llama también coherencia cardíaca a la técnica que busca coordinar la respiración con la frecuencia cardíaca con el objetivo de disminuir el estrés y la ansiedad. La propia ansiedad hace que el ritmo del corazón sea más irregular y, en función de esa conexión entre cerebro y corazón, afecta a nuestro estado anímico y fisiológico.

Se trata de una técnica de relajación que parte de los principios de la meditación y busca la sincronización entre ambos procesos (respiración y latido cardíaco) para desarrollar esa coherencia y generar un estado de relajación y calma que nos ayuda para alcanzar el bienestar emocional en nuestra vida diaria.





## ¿CÓMO SE PRACTICA ESTA TÉCNICA?

Una forma sencilla de practicarla puede ser la siguiente:

- Basta con disponer de 10 o 15 minutos al día para concentrarte en tu respiración.
- Elige un sitio donde nadie te moleste, y un buen momento para poder relajarte.
- Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta pero sin tensión. Manos sobre los muslos. Cierra los ojos.
- Inspira por la nariz durante cinco segundos, siente como el aire te llena y cómo lo espiras durante otros cinco segundos y te vacías. Estás practicando la respiración consciente.
- Sigue respirando de esta forma durante unos minutos, sin prestar atención a nada más. Abre los ojos y prosigue con tu jornada.
- Puedes repetir dos o tres veces al día.





## ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

La práctica regular de las técnicas de coherencia cardiaca puede aportarnos múltiples beneficios, tanto a nivel psicológico como físico:

- Mejora la capacidad de atención, concentración y procesamiento de la información.
- El estado de coherencia permite que el cerebro funcione de manera más rápida y precisa.
- Las preocupaciones te abandonan, logras concentrarte mejor y las ideas fluyen de manera natural y sin esfuerzo.
- Reduce el estrés y la fatiga.







## ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- El estrés activa el sistema simpático desencadenando una serie de reacciones a nivel fisiológico que alimentan la ansiedad y las preocupaciones. Puedes revertir ese estado practicando la coherencia cardiaca.
- De hecho, se ha apreciado que al cabo de un mes de práctica de las técnicas de coherencia cardiaca, el nivel de cortisol, la hormona del estrés por excelencia, disminuye notablemente.
- Facilita la autorregulación emocional. Cuando pones fin al caos fisiológico, te sentirás mejor automáticamente.





# *RELOJ INTERIOR*





# FRECUENCIA ALINEADA

La alineación de las frecuencias con la coherencia cardíaca nos permite ampliar la visión de “la foto” de frecuencias y códigos a través de alinearnos personalmente con anclajes de coherencia en nuestros cuerpos inferiores (cuerpo emocional, cuerpo físico, cuerpo mental o “mentalidad” y cuerpo energético) de esa forma nuestro reloj interior queda ajustado con estos 4 pilares.



**EMOCIÓN**

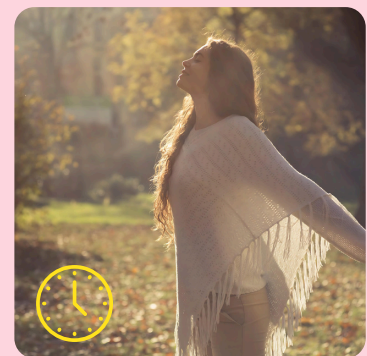
La base de la concepción de expansión personal, radica en el liderazgo y armonía de estos 4 cuerpos inferiores, que luego se suman a los cuerpos superiores que son más espirituales para un buen desarrollo personal



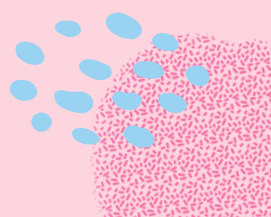
**MENTALIDAD**



**CUERPO**



**ENERGÉTICO**

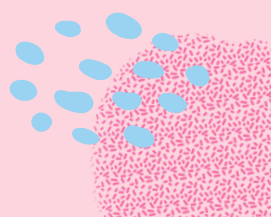
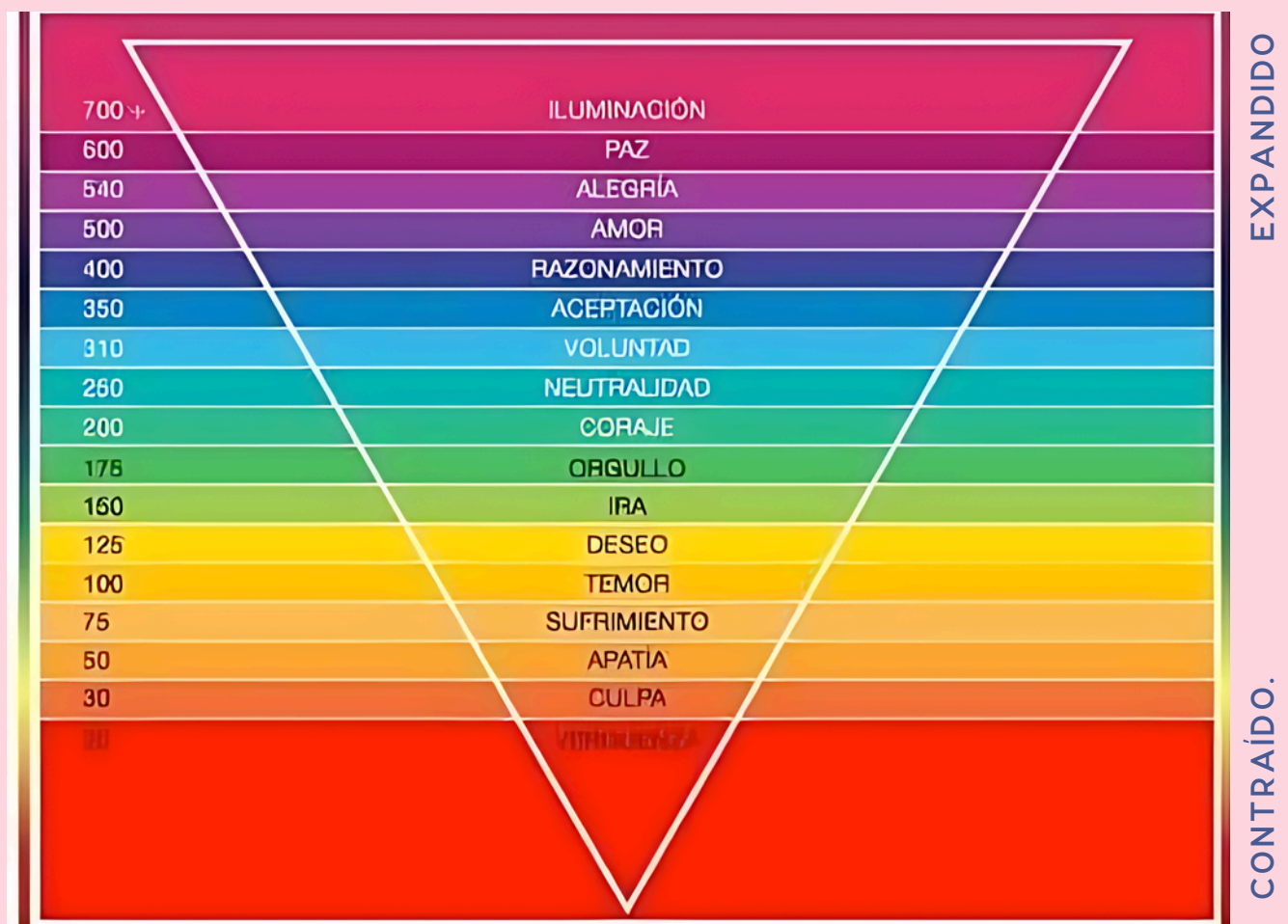




# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

LA FRECUENCIA DE LAS EMOCIONES.

DR. DAVID HAWKINS





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

El doctor David Hawkins, en su libro “El poder contra la fuerza”, presentó una serie de descubrimientos acerca de la consciencia humana. En el mismo demuestra que todos los objetos poseen una energía que vibra en distintas frecuencias.

Hawkins elaboró lo que se conoce como la Escala de la Consciencia, un gráfico que, según el científico, va de 1 a 1000, donde ese es el nivel de vibración interna y de evolución de consciencia que un humano puede conquistar.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

## ¿Cómo funciona esta escala?

Como se mencionó anteriormente es una escala de 1 a 1,000, donde 1,000 es el estado más alto que un ser humano puede alcanzar.

Si llegas a este nivel, lograrías ser un iluminado. En el extremo inferior del espectro está alguien que no está prosperando en su grado de conciencia y espiritualidad, por tanto es muy factible que no esté prosperando en nada.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

¿Cómo es posible determinar en qué grado de la escala se encuentra una persona?

La gráfica de la Escala de la Conciencia elaborada por el Dr. Hawkins demostró que la conciencia, y por lo tanto cada emoción humana tiene una vibración determinada.

En la escala se puede observar que las emociones duras como la tristeza, la culpa o la humillación vibran a frecuencias bajas, mientras que los sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Este estudio determinó que el promedio vibracional de una persona normal es de 207 en esta escala. ¿A qué se debe esto?

Esto se debe a que a lo largo de nuestras vidas, vamos acumulando bloqueos de energía y condicionamientos negativos que nos detiene de vibraciones más altas.

¿Cuál sería el nivel al que deberíamos aspirar?

El nivel que deberíamos proponernos es de 500 o más ya que 500 es la vibración del Amor. Al vibrar en este nivel, la vida se vuelve radicalmente diferente. El Amor, la alegría y la abundancia de repente están a tu alcance.







# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

## Diferencia dos niveles: el Nivel de la Fuerza Física y el Nivel del Poder Espiritual.

- ➔ En el Nivel de la Fuerza Física se sitúan las siguientes emociones de menor a mayor nivel de vibración representado por su algoritmo correspondiente: vergüenza (20), culpa (30), apatía (50), sufrimiento (75), miedo (100); deseo (125), ira (150), orgullo (175).
- ➔ El Nivel del Poder Espiritual está formado por: coraje (200), neutralidad (250), voluntad (310), aceptación (350), razón (400), amor (500), alegría (540), paz (600), iluminación (700-1000).





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Tu frecuencia energética puede afectar a la frecuencia de quienes te rodean. Una de las cosas que también descubrió el Dr. Hawkins es que tu energía no sólo te afecta a ti y tu vida, sino que afecta a los que te rodean también.

Una persona que opera a un nivel de 500 puede elevar a 750,000 personas arriba de 200. Este científico considera que el 85% de las personas que habitan el planeta viven por debajo del nivel del coraje o el valor.

De abajo para arriba, los niveles de conciencia son: vergüenza, culpa, apatía, dolor, miedo, deseo, ira, orgullo, valentía, neutralidad, voluntad, aceptación, razón, amor, felicidad, paz e iluminación.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

A pesar de que puedes entrar y salir en diferentes niveles en diferentes momentos, por lo general hay un estado predominante “normal” para nosotros. La descripción de Hawkings de cada nivel. El Doctor considera que hay mucha menos gente en los niveles más altos que en los más bajos y que un aumento de nivel a otro se traduce en un cambio muy importante para tu vida:

Vergüenza: Es el nivel más bajo, apagamos nuestros cerebros y nos escabullimos, deseando que fuésemos invisibles. En sociedades primitivas (de las que todos somos parte) el destierro es parte de la vergüenza (equivalente a una muerte).





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Se puede pensar como un odio auto-dirigido hacia ti mismo. Algunos individuos cimentados en la vergüenza se compensan con el perfeccionismo y la rigidez, con mentes cerradas e intolerantes.

Culpa: Conlleva toda una gama existente de complejos de víctima. Convoca a personas obsesionadas con el castigo. Te crees que eres un pecador que no puede recibir perdón por las transgresiones del pasado. \* Tener en cuenta que existe una culpa funcional, y una disfuncional.

Apatía/Pasividad: Tienes sentimientos de desesperanza o de víctima. Es un estado donde te sientes indefenso y sin ayuda.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Dolor: Un estado de tristeza permanente y de pérdida. Puedes caer aquí después de perder a un ser querido. Es un nivel más alto que la apatía ya que estás comenzando a escapar de la sensación de adormecimiento.

Miedo: Ves el mundo como peligroso e inseguro y estás en modo defensivo. En extremo puede llevar a una tendencia colectiva, medios de comunicación sensacionalista y manipulaciones de mercado. Por lo general, necesitarás ayuda para elevarte por encima de este nivel o permanecerás sosteniendo por mucho tiempo este estadio.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Deseo: No debe confundirse con el establecimiento y logro de metas. Es puro consumismo y materialismo. Este es el nivel de fumar, beber y consumo de sustancias.

Ira: Es el nivel de la frustración, se da a menudo por no tener los deseos del nivel inferior. Este nivel puede ser constructivo o destructivo, estimular a la acción para subir a niveles superiores, o mantenerte atrapado en el odio.

Orgullo: Es el primer nivel donde empiezas a sentirte bien, pero es una sensación falsa. Es dependiente de las circunstancias externas (dinero, prestigio, etc.) por lo que eres vulnerable.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Generalmente, tiene una buena reputación y la sociedad lo estimula, aunque, como vemos en los niveles de conciencia, es lo suficientemente negativo como para permanecer por debajo del nivel crítico de 200, se basa en la arrogancia y la negación que impide el crecimiento.

Valentía: El primer nivel de la verdadera fuerza. Aquí es donde comienzas a ver la vida como un reto y algo emocionante en lugar de algo abrumador. Comienzas a tener un interés en el crecimiento personal. El desarrollo y el aprendizaje son metas accesibles, está disponible la energía para aprender un nuevo trabajo, se enfrentan los miedos o los defectos del carácter y como los





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

logros resultan en respuestas positivas, la gratificación y la estima propias se afianzan progresivamente. Ahí es cuando la productividad comienza.

Neutralidad/Desapego: Este nivel se resume en la frase "Vive y deja vivir". Eres flexible, relajado y sin ataduras. Pase lo que pase, manejas lo que suceda. Este es el comienzo de la auto-confianza; sentir el poder propio en el que uno no se intimida fácilmente. No tienes nada que demostrar. Te sientes seguro y te llevas bien con otras personas.

Voluntad: La Voluntad implica que uno supere la resistencia interna a la vida y que se comprometa con la participación.





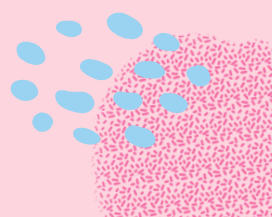


# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Aquí las personas son genuinamente amistosas, y el éxito social y económico parece seguirlos automáticamente.

Ahora que estás básicamente seguro y cómodo, empiezas a utilizar tu energía más efectivamente. El simple hecho de pasar la vida ya no es suficientemente. Te preocupas por hacer un buen trabajo, incluso das lo mejor.

Aceptación: Se distingue por la capacidad de vivir en armonía con las fuerzas de la vida. Es un cambio poderoso, despiertas a las posibilidades de vivir de manera proactiva. En el nivel anterior de Voluntad te has vuelto competente, y ahora quieres darle a tus habilidades un buen uso.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Este es el nivel de fijar y alcanzar metas a largo plazo. Significa que comienzas a aceptar la responsabilidad de tu papel en el mundo con la comprensión de que uno es a la vez la fuente y el creador de las experiencias propias de la vida.

Razón: En este nivel se trascienden los aspectos emocionales de los niveles inferiores y empiezas a pensar con claridad y racionalidad. Este es el nivel de los ganadores de Premios Nobel, de los grandes estadistas y pensadores. Produce cantidades masivas de información y documentación, pero adolece de la capacidad de resolver discrepancias en datos y en conclusiones.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Amor: No es el concepto popularizado que cuando se acaba emerge el odio o el rechazo, probablemente nunca hubo amor real en dicha relación/situación, ya que el odio surge del orgullo, no del Amor.

Este es, en cambio, el amor incondicional, un entendimiento permanente de tu conexión con todo lo que existe. Es relacionarse con compasión, cariño y comprensión. Ahora pones tu mente, amor y todos tus demás talentos y habilidades al servicio (no de tus emociones, sino a un sentido mayor - de la totalidad). El Amor no proviene de la mente, sino del corazón y tiene la capacidad de animar a los demás y de lograr grandes faenas ya que su motivación es pura.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Felicidad/Alegría: Un estado de felicidad generalizada, inquebrantable. Sólo estar cerca de personas en este nivel te hace sentir increíble. En este nivel, la vida es completamente guiada por la sincronicidad y la intuición. El mundo se ve iluminado de una belleza exquisita y una perfección en su creación. Todo sucede sin esfuerzo.

Paz: Este campo de energía está asociado con la experiencia designada por términos tales como trascendencia, auto-realización y conciencia divina. Grandes obras de arte, música y arquitectura que calibran entre 600 y 700 pueden transportarnos temporalmente a niveles de conciencia más altos y son universalmente reconocidas como inspiradoras y eternas.





# ESCALA DE VIBRACIÓN DE LAS EMOCIONES

Iluminación: El nivel más alto de la conciencia humana, donde la humanidad se funde con la divinidad. Las grandes enseñanzas ennoblecen las masas por los iluminados, es la llamada gracia y el regalo que conlleva es la paz infinita.

Dentro de tu propia experiencia, verás que algunas partes de tu vida están en diferentes niveles, todos fluctuamos en distintos estadios, pero deberías ser capaz de identificar el nivel general actual. El trabajo más importante que podemos hacer como seres humanos es elevar nuestro nivel individual de conciencia, no sólo se verá reflejado en nuestra vida sino que al elevarnos propagamos un mayor nivel de conciencia a todo el mundo que nos rodea, si quieres comenzar a trabajar en ti, es la oportunidad!





## FRECUENCIA ALINEADA

La alineación de las frecuencias con la coherencia cardíaca nos permite ampliar la visión de "la foto" desde el código y frecuencias que está disponible realmente, y si estamos en estado de coherencia, este canal permite entender el MACRO-CÓDIGO y eso nos da un CANAL ÓPTIMO Y LIMPIO para nuestra INTUICIÓN. LA COHERENCIA CARDÍACA ES LA LLAVE de la visión del paisaje macro que nos permite ver más de lo que se ve. Entender más de los códigos y por ello sentir, pensar y crear desde una visión más expandida.





# *HERRAMIENTAS DE CONEXIÓN*





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ EJERCICIOS DE RESPIRACIONES

La oxigenación es clave para poder lograr una conexión de coherencia y cambiar nuestra química interior y claridad mentalidad.

## ➔ SUSPIRO O RISA ELEGIDO

La respuesta del cuerpo y las emociones nos calibran a disponernos a un estado de coherencia interior.

## ➔ SONIDOS NATURALES

Los sonidos nos conectan con un estado pacífico interior y permitirnos fluir con nuestra conexión.

## ➔ SONIDOS BINAURALES

Sonidos que trabajan con nuestra frecuencia inconsciente que nos ayudan a trabajar nuestro calibre interior.







# RESPIRACIONES

## ➔ BOX BREATHING

- La oxigenación es clave para poder lograr una conexión de coherencia y cambiar nuestra química interior y claridad mentalidad.
- Box breathing, también conocida como respiración del cuadrilátero, es una técnica que se utiliza al realizar respiraciones lentas y profundas.
- Puedes aumentar el rendimiento y la concentración, al mismo tiempo es un poderoso calmante para el estrés. También se llama respiración cuadrada 4X4.





# RESPIRACIONES

## ➔ BOX BREATHING

Cómo empezar a practicar la respiración del cuadrilátero.

- Antes de comenzar, asegúrate de estar sentado derecho en una silla cómoda con los pies apoyados en el piso.
- Intenta estar en un ambiente tranquilo y sin estrés donde puedas concentrarte en tu respiración.
- Mantén las manos relajadas en tu regazo con las palmas hacia arriba, concéntrate en tu postura.
- Debes sentarte derecho. Esto te ayudará a respirar profundamente. Cuando estés listo, comienza con el paso 1.





# RESPIRACIONES

## ➔ BOX BREATHING

### Paso 1: Exhalar lentamente

Sentado derecho, exhala lentamente por la boca, sacando todo el oxígeno de tus pulmones. Céntrate en esta intención y toma conciencia de lo que estás haciendo.

### Paso 2: Inhalar lentamente

Inhala lenta y profundamente por la nariz contando hasta cuatro. En este paso, cuenta hasta cuatro muy lentamente en tu mente. Siente cómo el aire llena tus pulmones, una sección a la vez, hasta que tus pulmones estén completamente llenos y el aire ingrese a tu abdomen.





# RESPIRACIONES

## ➔ BOX BREATHING

### Paso 3: Contén tu respiración

Contén la respiración mientras cuentas lentamente hasta cuatro.

### Paso 4: Vuelve a exhalar

Exhala por la boca contando lentamente hasta cuatro, expulsando el aire de los pulmones y el abdomen.

Presta atención a la sensación de que el aire sale de tus pulmones.

### Paso 5: Vuelve a contener tu respiración

Contén la respiración durante el mismo conteo lento de cuatro antes de repetir este proceso.





# RESPIRACIONES

## ➔ RESPIRACIÓN CHAMÁNICA

- La respiración Chamánica con estados Helotrópicos es el resumen de varias modalidades de respiración conectada utilizando lo que se ha considerado lo más útil entre la respiración consciente, trascendental, reebirding, holotrópica y la madre de todas y utilizada hace mucho tiempo: la respiración chamánica.
- El proceso de respiración chamánica implica técnicas de respiración rítmica que se dice que activan el sistema nervioso parasimpático y permiten una exploración segura y sagrada del yo interior.





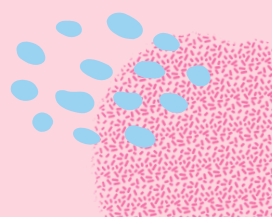
# RESPIRACIONES

## ➔ RESPIRACIÓN CHAMÁNICA

- Hay muchos métodos diferentes de respiración chamánica, pero todos implican conectarse con el yo superior y explorar las profundidades de la psique en un espacio seguro y sagrado.

### Consejos para principiantes

- Si eres nuevo en esta técnica, puede ser difícil dominarla y recomiendo iniciar con prácticas cortas o podrías marearte después de algunas rondas. Esto es normal. A medida que la practiques con más frecuencia, podrás pasar más tiempo sin marearte. Si te mareas, permanece sentado durante un minuto y reanuda la respiración normal.





# RESPIRACIONES

## ➔ RESPIRACIÓN CHAMÁNICA

- Para ayudar a centrarte en tu respiración, busca un ambiente tranquilo y con poca luz para practicar. Esto no es un elemento necesario para realizar la técnica, pero puede ayudarte a concentrarte si estás comenzando en esta práctica.
- Idealmente, querrás repetir el ciclo de respiración cuatro veces en una sesión.
- Practica esta técnica varias veces al día, tanto como lo necesites, para calmar tus nervios y aliviar el estrés. Cuando estés listo, comienza con el paso 1.





# RESPIRACIONES

## ➔ RESPIRACIÓN CHAMÁNICA

### Paso 1: Exhalar profundamente

Sentado derecho, exhala lentamente por la boca, sacando todo el oxígeno de tus pulmones. Céntrate en esta intención y toma conciencia de lo que estás haciendo.

### Paso 2: Inhalar profundamente

Inhala lenta y profundamente por la nariz oxigenando tu mente.

Paso 3: Sin exhalar, inhalar profundamente nuevamente. Siente cómo el aire llena tus pulmones hasta que tus pulmones estén completamente llenos y el aire ingrese a tu abdomen.

Paso 4: Exhala por la boca contando lentamente, expulsando el aire de los pulmones y el abdomen. Presta atención a la sensación de que el aire sale de tus pulmones.







# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SUSPIRO

La respuesta del cuerpo y las emociones nos calibran a disponernos a un estado de coherencia interior.

Este es un ejercicio desarrollado por Stanley Rosenberg, autor del libro “Accediendo al Poder Curativo del Nervio Vago”. Se llama el Ejercicio Básico. Es perfectamente normal si te lleva algún tiempo lograr un suspiro, un bostezo o un trago. Puede tomar desde 5 segundos hasta varios minutos.

Si lleva más tiempo, simplemente significa que tu sistema nervioso tiene más resistencia para cambiar al modo parasimpático, probablemente debido al estrés crónico si ese es tu estado predeterminado o si te sientes especialmente afectado.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SUSPIRO

Es completamente normal sentirse un poco mareado después de hacer el ejercicio. Esto pasará. Solo significa que tu sistema nervioso está cambiando de marcha y ajustándose.

Puedes hacer el ejercicio 2-3 veces seguidas si es necesario. Para obtener mejores resultados, hazlo al menos 2-3 veces todos los días durante 6 semanas. Los resultados son acumulativos.

Recomiendo hacerlo una vez por la mañana al despertar y otra por la noche antes de dormir; también puedes hacerlo en cualquier momento que te sientas estresado o preocupado durante el día.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ RISA ELEGIDA

### ¿Cómo funciona la terapia de la risa?

La risoterapia consiste en reír de una manera natural, sana y que salga del vientre de un modo simple como en los niños; para que la risa sea efectiva y se pueda brindar sus innumerables beneficios, la carcajada debe ser franca y sincera.

Con diversos estudios que demuestran los beneficios de una buena carcajada para la salud física y mental; La terapia de la risa surgió para probar que reír es mucho más que un poderoso fenómeno de socialización.

A continuación; usted descubrirá lo que es la terapia de la risa, cómo funciona y cuáles son los beneficios que trae para aquellos que se adhieren a la práctica.





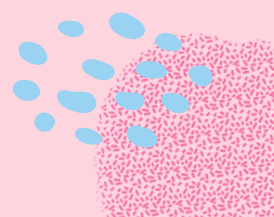
# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ RISA ELEGIDA

La terapia de la risa -que provoca la liberación de la serotonina, conocida como la hormona de la alegría- proporciona numerosos beneficios a la salud.

Sin contraindicaciones, ha ganado cada vez más la atención de personas que quieren traer los beneficios de una buena carcajada para el día a día.

Combinado a la orientación psicológica -excelente aliada en la reflexión para la plenitud y de situaciones complejas; El método es la prueba de que es posible llevar una vida más ligera, sana y feliz.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS NATURALES

Los sonidos nos conectan con un estado pacífico interior y permitirnos fluir con nuestra conexión.

### ¿Cuáles sonidos de la naturaleza?

En la naturaleza encontramos tres tipos de sonidos naturales: pájaros, agua y mixtos. El estudio concluye que los sonidos del agua son los más beneficiosos para la salud y las emociones positivas, mientras que el sonido de los pájaros tiene mejores efectos para aliviar el estrés y el malestar. Escuchar los sonidos naturales de un parque reduce el estrés, el dolor y la sensación de molestia; mejora el estado de ánimo y aumenta nuestro rendimiento cognitivo y afectos positivos.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS NATURALES

Para muchas personas hay pocas cosas que sean más placenteras y que hagan la vida más agradable que permanecer en comunión con la naturaleza. Sostienen que un paseo por el bosque o un prado verde puede ser una experiencia inolvidable, tan estimulante como relajante, y que ofrece a la mente una oportunidad única para distraerse del estrés cotidiano.

La ciencia les da la razón, ya que un metaestudio (revisión de investigaciones previas) sobre los efectos de escuchar los sonidos de la naturaleza, encontró que esta experiencia perceptiva. no solo puede ser un bálsamo para la mente y las emociones, sino que tiene sorprendentes beneficios para la salud.





# CONEXIÓN PROFUNDA

---

## ➔ SONIDOS NATURALES

Los investigadores han descubierto que las personas que experimentaron los sonidos de la naturaleza sintieron una disminución del dolor, un menor estrés, un mejor estado de ánimo y un mayor rendimiento cognitivo.

## ➔ SONIDOS BINAURALES

Sonidos que trabajan con nuestra frecuencia inconsciente que nos ayudan a trabajar nuestro calibre interior.

Los sonidos binaurales son una forma de arrastre de ondas cerebrales no invasivas. Esto significa que funcionan ayudando a sincronizar ambos hemisferios del cerebro. Al hacer esto, los latidos binaurales pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES

Su cerebro tiene células nerviosas que disparan señales eléctricas y oscilan en arreglos distintivos llamados patrones de onda cerebral. Estos patrones están estrechamente conectados a tus pensamientos, emociones, estados de ánimo, química biológica, todo lo que haces, y realmente, todo lo que eres.

La terapia de ritmo binaural tiene la capacidad de cambiar sus patrones de ondas cerebrales, su estado mental, y por lo tanto, toda su calidad de vida.

Los sonidos binaurales son estímulos auditivos que están diseñados para escucharse con ambos oídos. Se pueden usar para inducir varios estados de conciencia, incluida la relajación, la meditación y el sueño.







# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES

Los sonidos binaurales se han utilizado durante miles de años en la medicina y las prácticas curativas orientales.

Fueron introducidos por primera vez a la cultura occidental por el físico alemán Heinrich Wilhelm Dove en 1839. En su libro «Investigaciones experimentales en electricidad», Dove describió cómo usó latidos binaurales para inducir un estado hipnótico en sus sujetos.

Desde entonces, los ritmos binaurales se han utilizado como una forma de ayudar a las personas a relajarse y meditar; así como a mejorar el rendimiento físico y reducir la ansiedad en situaciones estresantes.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES

### ¿Cómo funcionan los sonidos binaurales?

Para producir un sonido binaural, los dos tonos en los oídos deben tener frecuencias inferiores a 1,500 Hz con una diferencia no mayor de 40 Hz entre ellos. Los efectos del sonido binaural dependerán de su frecuencia y de la onda cerebral correspondiente:

Un sonido binaural con una frecuencia entre 4 y 7 Hz, por ejemplo, es más probable que se alinee con las ondas cerebrales theta, promoviendo el sueño y la relajación.

De hecho, se ha confirmado que para lograr llegar a este nivel es necesario escuchar sonidos binaurales 10 minutos al día.

Hoy contamos con muchas aplicaciones que con auriculares adecuados son herramientas muy útiles para nuestra cotidianidad.

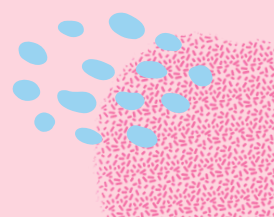


# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES

Los sonidos binaurales (de “dos oídos”) se crean cuando dos frecuencias ligeramente diferentes se reproducen por separado en cada oído, normalmente a través de auriculares. Por ejemplo, si se reproduce una frecuencia de 440 Hz (pulsaciones por segundo) en el oído izquierdo y otra de 445 Hz en el derecho, el cerebro percibe una tercera frecuencia de 5 Hz (la diferencia entre las dos frecuencias).

Los sonidos con frecuencias tan bajas no son perceptibles por el oído humano (empezamos a escuchar algo a partir de 20 Hz), y tampoco las pueden reproducir los altavoces o auriculares que usamos normalmente. Sin embargo, nuestro cerebro sí escucha la diferencia, esa tercera onda.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES-SUBLIMINALES

- Ondas delta (0,5-4 Hz): son las ondas cerebrales más lentas, asociadas con el sueño profundo, los procesos restaurativos y las funciones corporales inconscientes. Son más frecuentes durante las fases más profundas del sueño.
- Ondas theta (4-8 Hz): estas ondas cerebrales se asocian con el sueño ligero, la relajación profunda, la ensoñación y las primeras fases del sueño. También están relacionadas con la creatividad, la intuición y algunos estados meditativos.





# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES-SUBLIMINALES

- Ondas alfa (8-13 Hz): las ondas alfa están presentes durante la vigilia relajada, cuando la mente está tranquila y en calma. También se asocian a un estado de alerta mental que favorece el aprendizaje, la resolución de problemas y la creatividad.
- Ondas beta (13-30 Hz): estas ondas cerebrales más rápidas se asocian con el pensamiento activo, la atención, la concentración y el estado de alerta. Son más frecuentes durante las horas de vigilia, cuando realizamos tareas cognitivas, resolvemos problemas o tomamos decisiones.

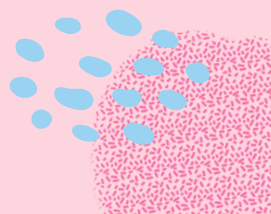




# CONEXIÓN PROFUNDA

## ➔ SONIDOS BINAURALES-SUBLIMINALES

- Ondas gamma (30-100 Hz): las ondas gamma, las más rápidas del cerebro, están relacionadas con el procesamiento cognitivo de alto nivel, la resolución de problemas complejos y el rendimiento mental máximo. También se asocian a estados de conciencia expandida y de mayor percepción.





***¡GRACIAS!***

[@arq.astral](#)

[www.arqastral.ar](http://www.arqastral.ar)

[SOULSCHOOL](#)

[www.universo.arqastral.ar](http://www.universo.arqastral.ar)

