

Taller de Respiración y Oraciones

**Por el dominio del cuerpo, con el
esfuerzo continuado y fijando la
mente en el espíritu, se junta el
alma en místicas bodas con dios**



Taller de Respiración y Oraciones



Modalidad: Presencial

Horario: 1 vez x semana
(Domingo a hrs. xx)

Duración sesión: 1 hora

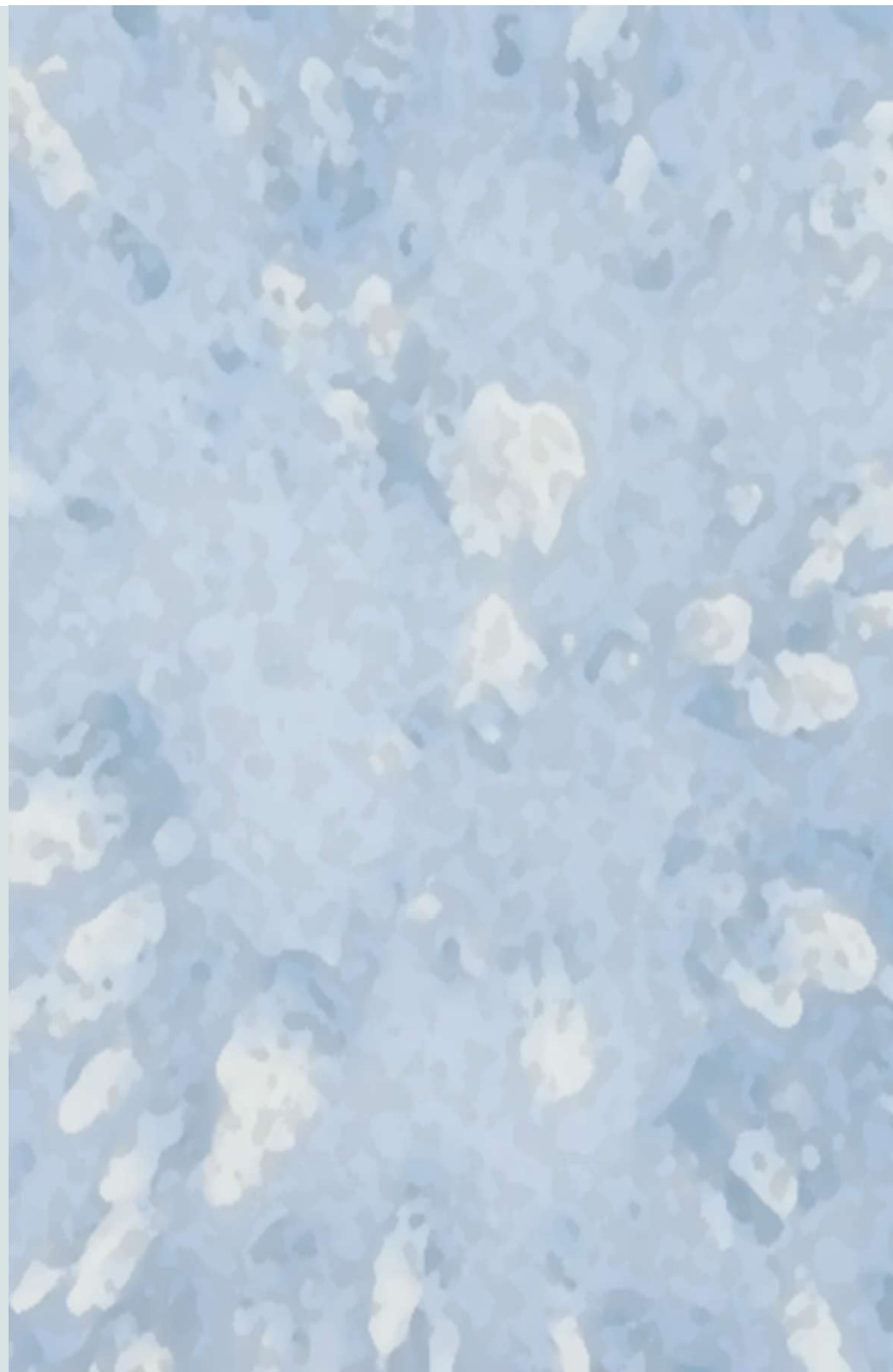
Requisitos:

Estar sin comer ni beber
liquido 1 hora

Ropa cómoda

Contenido:

- Introducción
- Importancia y beneficios
- Proceso y Ciclos de respiración
- Técnicas de Respiración
- Practicas de Respiración
- La respiración y el silencio
- Concepto de Oración
- Oración y Meditación
- Practicas de Oración
- La Meditación y la Respiración
- Practicas de Oración y Meditación
- Meditación Discursiva



Introducción

Canto:

Control de ingreso y salida de aire Consciencia y direccionamiento del aire a las cavidades para la producción de un sonido.

Ejercicios/Assanas: Oxigenación y control de la fuerza.

Yoga: Control y direccionamiento del prana para la energía vital.

Salud:



Aire- aliento-soplo vital reducido a un proceso biológico

Equilibrio del oxígeno y del CO2.

Activación y control del nervio vago

Meditación:

Conecta la vida con la consciencia.

Puente al silencio

Control y acceso a la consciencia, al presente



Beneficios



- Físicos
- Mentales y Emocionales

Ciclos de respiración



RESPIRACIÓN AUTOMÁTICA INFLUIDA AL CAOS EXTERNO VS. CONTROL DEL INGRESO Y SALIDA DE AIRE

LLEVAR LA RESPIRACIÓN DE UN PROCESO AUTOMÁTICO A UN PROCESO CONSCIENTE.



RESPIRAR CON CONTROL ES TENER ACCESO A UN INTERRUPTOR SECRETO DE TU BIOLOGÍA

Ciclos de respiración

- **ACCIONES DE RESPIRAR**

- **Inhalación (Puraka)** : El aire en el que el pecho se expande y el diafragma se empuja hacia abajo.
- **Retención (Kumbhaka)** : Contener la respiración
- Después de la inhalación (Antar kumbhak)- con Aire
- Después de la exhalación (Bahya kumbhak).

Es una técnica extremadamente poderosa en pranayama que invoca una respuesta de relajación.

- **Exhalación (Rechaka)**: Expulsar el aire impuro de manera suave y continua. Los músculos abdominales ayudan a evacuar los pulmones y elevar el diafragma.

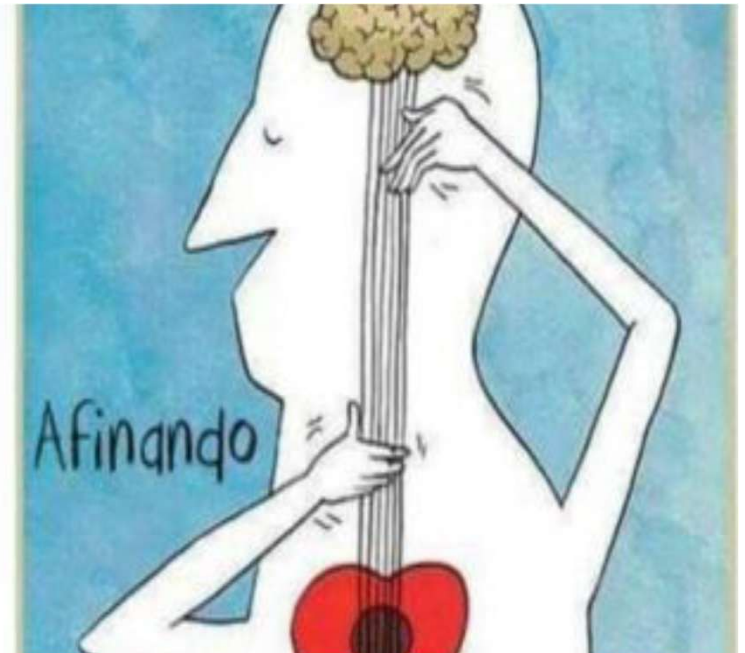
Respiración

1. Respiración abdominal
2. Respiración pectoral
3. Respiración Clavicular-costal
4. Respiración completa: Juntando las tres partes



Cuatro partes del organismo:

- región abdominal -> cuerpo físico
- pecho -> lo emocional
- cabeza-medula -> plano cognitivo racional
- cerebro -> visión total del ser humano



TECNICA DE RESPIRACION PRANAYAMA

Pra → "primero o en primer lugar"
Na → lo mas pequeño o básico"

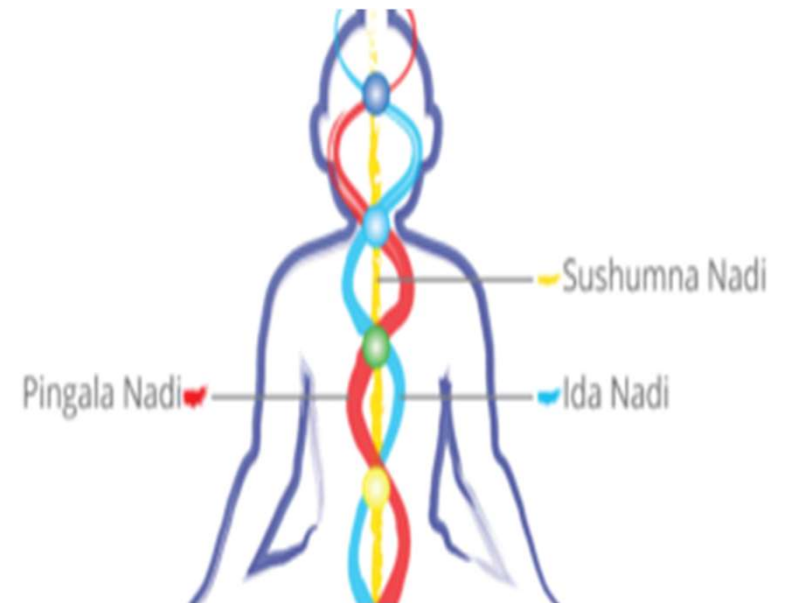
Prana → Primera fuerza y fundamental fuerza que da unidad y forma a la energía.

Gracias al Prana funciona el metabolismo, el pensamiento y la voluntad.

Disipa impurezas del cuerpo y mantiene la salud del organismo.

Su naturaleza esencial es ligereza y alegría.

Se asimila → nariz y los alveolos, piel y lengua



El *prana* fluye en nuestro cuerpo pasando por canales energéticos llamados «nadi»: estos canales energéticos son casi 72.000 aunque hay 3 canales principales: **Sushumma, Ida y Pingala.**

El *prana* fluye en nuestro cuerpo pasando por canales energéticos llamados «nadi»: estos canales energéticos son casi 72.000 aunque hay 3 canales principales: **Sushumma, Ida y Pingala.**

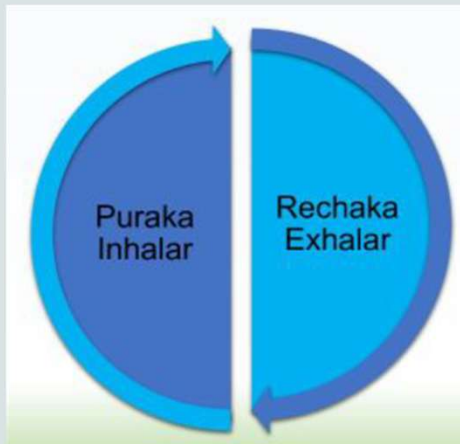
PRACTICAS DE RESPIRACION

La mejor manera de empezar es dejar de hablar y comenzar a actuar.

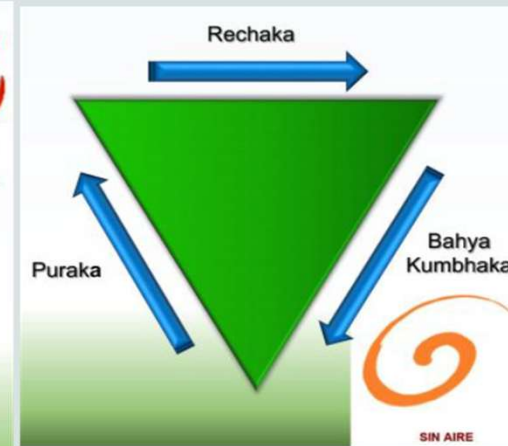
Walt Disney

GEOMETRIA

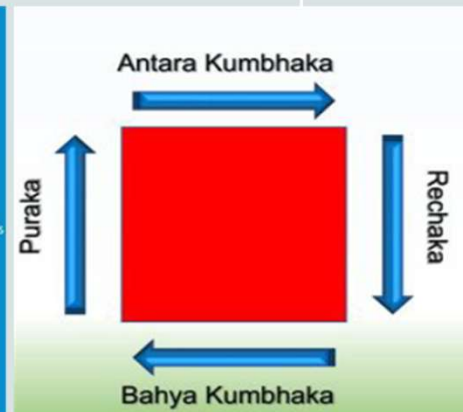
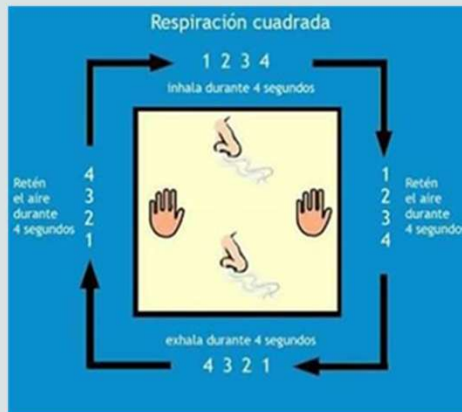
CIRCULAR



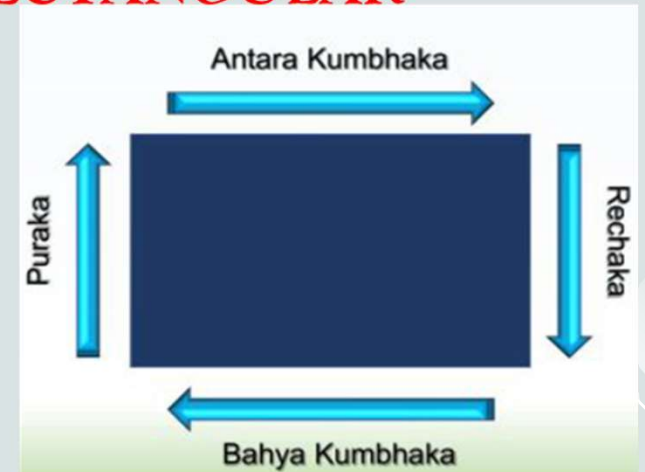
TRIANGULAR



CUADRADA



RECTANGULAR





LA RESPIRACION COMO PUENTE AL SILENCIO

- ES ANCLA PARA LA MENTE
- CONECTA CUERPO-MENTE
- DA EQUILIBRIO INTERIOR





ORACION

Es una dulce conversación entre el alma y Dios, es comunicarse directamente con la fuente, con su creador, llenándose de conciencia, para agradecerle, solicitar dirección, salud, protección o simplemente estar en su presencia.

- La oración es un refugio seguro, un bálsamo para el alma, a través de ella encontramos paz interior, sentido de propósito, claridad mental, perspectiva para tomar decisiones y enfrentar los desafíos que nos presenta la vida.
- No hay una forma correcta de orar lo importante es ser auténtico, abrir el corazón, sentir esa conexión con algo mas grande que uno mismo.
- A través de la oración elevo el pensamiento a lo divino, participo con los seres que me rodean y expando mi conciencia.

Tipos de Oración

- Por el propósito o intención, la oración puede ser de: Alabanza, adoración, acción de gracias, petición, intercesión, bendición, confesión, ofrecimiento.
- Por la forma de expresión, puede ser: Vocal, Mental - como una meditación, de Contemplación, Escrita.
- Otras formas, son la Oración de fe, la Oración de común acuerdo, y las exclamaciones de fe y amor a Dios.



Recursos para profundizar la Oración

- Perseverancia, hacerlo todos los días, de preferencia en el mismo lugar y a la misma hora, tener un espacio de Oración y Meditación.
- La aceptación de que en la Oración no está el milagro, en la oración se encuentra la fuerza para seguir caminando con fe, la oración sin pedir resultados.
- Tomar atención en la respiración ayuda a que los pensamientos y las emociones se vayan calmando y ayuda a entrar en el Estado de Oración.

Recursos para profundizar la Oración

- También ayuda a profundizar, empezar con las Oraciones, Himnos y Versículos del libro de Oraciones de Cafh, vocalizando en los tonos, después continuar con el diálogo íntimo y sincero con la Divina Madre y los Santos Maestros Espirituales.



Prácticas de la Oración

- Lectio Divina que consiste en leer, meditar, orar, contemplar las Enseñanzas por ejemplo.
- Exámen de conciencia diario, nos permite conectar con la Divina Madre y reflexionar sobre nuestras acciones y sentimientos.
- Oracion de silencio o centrante, que a través del silencio o la repetición de una palabra, nos permite centrarnos y conectarnos a la Divina Madre.
- Oración espontánea, es la que surge espontáneamente y permite la conexión con la Divina Madre en momentos que el alma lo necesita.

Prácticas de la Oración

- **Oración con la respiración**, en la que se incorpora la oración al ritmo de la respiración, haciéndola cada vez más profunda. La práctica de la respiración puede ayudar en el control del cuerpo, de la mente y los pensamientos, allanando las dificultades para la práctica de la Oración.
- Oración contemplativa en la naturaleza, a través del estímulo de la energía que transmite el contacto con la naturaleza, el alma se centra en su conexión con la Divina Madre.

Obstáculos comunes para Orar

- **Dificultades iniciales:** al comenzar a orar, algunas almas extrovertidas luchan con el silencio y la soledad, mientras que almas introvertidas tienen dificultades para expresarse verbalmente; además, el miedo al ridículo, la timidez, la falta de introspección y una mente o cuerpo hiperactivos pueden generar distracciones.
- **Expectativas y desánimo:** después de iniciar la práctica, a veces se esperan cambios inmediatos o poco realistas; y cuando estos no llegan, aparecen la frustración, la sensación de desconexión con la vida cotidiana, el aburrimiento, el agotamiento de temas y la repetición monótona, lo que puede llevar al abandono o también a reprimir las emociones.

Obstáculos comunes para Orar

- **Obstáculos técnicos y emocionales:** hablar en exceso puede desviar la atención; pero quedarse sin palabras suele frenar el pensamiento; asimismo la dificultad para abstraer ideas impide un análisis más profundo de lo que se vive ante la Divina Madre.
- **Camino para avanzar:** la clave, en mi opinión, está en perseverar, preparar una disposición interior adecuada y buscar guía espiritual que nos ayude a crecer, tanto en sinceridad como en la forma de orar.



Mis dificultades para Orar

- Expectativas irreales, esperando cambios mágicos o inmediatos.
- Aburrimiento, distracción debido a meditaciones y oraciones que no conectan con mi vida real.
- Meditaciones y oraciones efectuadas sobre ideales y reflexiones muy abstractas que crean fachadas que ignoran conflictos reales.
- Verbosidad excesiva, a también veces escasez de palabras o incluso falta de abstracción mental.

Nuestra experiencia con la Respiración y la Oración



- Al practicar el ejercicio de la respiración dejo de correr, mi mente se aquieta, entro en calma, estoy en paz, soy consciente de lo que me esta sucediendo, por un instante siento como ingresa y sale el aire de mis pulmones, como se expande y contrae mi pecho, estoy presente, al practicarlo con regularidad he estado más atento a lo que sucede a mi alrededor. *CS Mario Osinaga*
- La práctica de la Oración es lo que sostiene a mi alma en todo momento, lugar, circunstancia, en la Oración encuentro el amor compasivo, la fe, la esperanza y la fuerza para seguir participando de esta experiencia humana. *DS Maria Victoria Cossio*
- Orar para mi es la oportunidad de conectarme con la Divina Madre y conmigo misma, encontrar fuerza y paz que me llevan más allá de lo inmediato y dan un nuevo sentido a la realidad. *DS Claudia Villa de Lora*

Gracias

C. Secretario Mario Osinaga
C. Archivero Fausto Robles
C. Orador Moises Viera
C. Llavero Osvaldo Luna
D. Secretaria Maria Victoria Cossio
D. Limosnera Elizabeth Michel
D. Oradora Claudia Villa de Lora
D. Asistente Mariana Cuellar