



Prácticas de Capacitar para transformar ansiedad y miedo Como protegerse con las manos



En este momento de la pandemia global con el virus Covid-19 y con la inseguridad económica alrededor del mundo, Capacitar ofrece prácticas de sanación para aumentar la función del sistema inmunológico, para transformar los sentimientos de ansiedad y miedo y para conectarnos con la sabiduría y recursos internos con el fin de ser personas de luz para nuestras familias y comunidades. En cada momento tenemos la opción: reaccionar con pánico y energía negativa o ver la realidad y escoger una respuesta o acción positiva transformando la energía del momento.

Para más recursos: www.capacitar.org y Capacitar International YouTube videos de las prácticas básicas.

Posiciones de las manos para la protección (mudras) han sido usadas en India por miles de años para despertar actitudes positivas, fuerza espiritual y sabiduría interior. Las siguientes posiciones se desarrollan un sentido de seguridad y protección cuando se enfrentan peligro, violencia o desastres. Nos ayudan con gente difícil o situaciones negativas. Nos empoderan cuando nos sentimos abrumados con el diálogo negativo interno, memorias difíciles o desafíos del momento.

Para protegerse de peligros externos

Con los pulgares tocar las segundas coyunturas de los dedos anulares y formar puños con los otros dedos. Cruzar el brazo derecho sobre el centro del pecho (el centro del corazón) con el puño a nivel del hombro. Cruzar el brazo izquierdo sobre el brazo derecho formando un escudo de protección de peligros externos, desastres o violencia. Respirar profundamente hacia su abdomen y su pelvis, la raíz del cuerpo. Sentirse aterrizado, enfocado y conectado con la sabiduría interior sabiendo cómo responder rápidamente a cualquier crisis o situación estresante. Cuando centrado se tiene la seguridad y capacidad de manejar situaciones desafiantes.



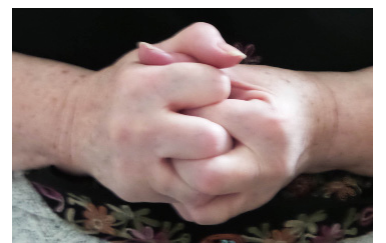
Para protegerse de personas o ambientes negativos

Levantar las manos en frente del pecho con las palmas una frente a la otra. Cruzar la mano derecha sobre el pecho (centro del corazón) con los dedos a nivel de los hombros. Cruzar la mano izquierda sobre el brazo derecho, palmas hacia afuera, formando un escudo de protección en frente de su corazón. Respirar profundo adentro de su centro y sentir fuerza, coraje y límites saludables frente a las situaciones negativas y estresantes en su alrededor. Esta posición desarrolla un sentido de protección y seguridad en frente de energía negativa proyectada por otros o de ambientes negativos. Se puede mantenerse centrado con fuerza y confianza en el medio de desafíos.



Para protegerse de pensamientos negativos en si mismo

A menudo cuando vivimos en momentos de ansiedad y miedo, tenemos diálogo interno negativo. Esta práctica nos protege de nosotros mismos. Con las palmas hacia arriba, entrelazar los dedos. Cerrar las manos y poner el pulgar derecho sobre el pulgar izquierdo. Poner las manos en frente de su cuerpo a nivel de su plexo solar, el centro de poder. Respirar profundamente en su abdomen y su plexo solar conectando con la sabiduría interior y su poder, exhalando pensamientos negativos. Descansar con su ser verdadero y saber que los pensamientos limitantes y recuerdos negativos son del pasado. Ud. sabe quien es realmente más allá de los pensamientos negativos y ya no tienen poder sobre Ud. Sentir seguro y confiado con paz adentro.



Para descansar en su refugio seguro

Poner la mano derecha sobre el centro de su corazón, y la mano izquierdo sobre la derecha. Relajar su cabeza y hombros rindiéndose en el momento del presente. Respirar profundamente en su corazón. Abrirse al amor y la sabiduría adentro de su ser. Si sentimientos surgen, ver todo con auto-compasión abriéndose a la sabiduría sagrada guiando su vida.

