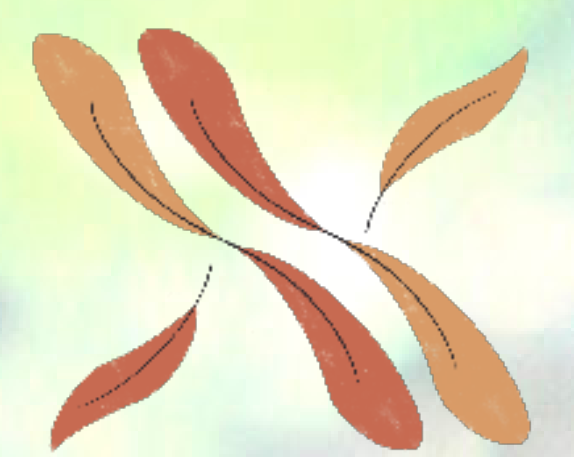




# Herramientas Integrales para el Manejo de la Depresión



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL



## Serie Básica de Pranayama



1. Siéntate en Postura Fácil con la mano izquierda en Gian Mudra. Sube la mano derecha y cierra ligeramente con el pulgar la fosa nasal derecha. Los otros dedos de tu mano derecha se apuntan hacia arriba. Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal izquierda. Sigue durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante **10-30 segundos**. Relájate.
2. Siéntate en Postura Fácil con la mano derecha en Gyan Mudra. Sube la mano izquierda y cierra ligeramente con el pulgar la fosa nasal izquierda. Los otros dedos de la mano izquierda están apuntando hacia arriba. Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal derecha. Sigue durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante **10-30 segundos**. Relájate.
3. Siéntate en Postura Fácil con la mano izquierda en Gyan Mudra. Cierra tus ojos enfocándote en la frente - entrecejo. Sube la mano derecha y primero cierra la fosa nasal derecha con tu pulgar para que puedas inhalar profundamente por la fosa nasal izquierda. Luego, con el dedo meñique de la mano derecha, cierra la fosa nasal izquierda dejando la fosa nasal derecha abierta para que puedas exhalar por ese lado. Cuando hayas exhalado completamente, empieza el ciclo otra vez. Sigue durante **3 minutos** con respiraciones muy profundas. Al terminar, inhala, retén la respiración durante **10-30 segundos** y relájate.



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL



**Gyan Mudra**

4. Repite el ejercicio **N° 3** salvo que utilizas la mano izquierda para dirigir la inhalación por la fosa nasal derecha y la exhalación por la fosa nasal izquierda. Sigue durante **3 minutos**.
5. Siéntate en postura fácil con ambas manos en Gian Mudra. Cierra los ojos y concéntrate en la frente. Empieza respiración de fuego. Mantén la respiración fuerte, constante y conscientemente durante **7 minutos** y medio. Luego inhala, retén la respiración durante 10-60 segundos. Mentalmente visualiza la energía circular por el cuerpo entero. Relaja la respiración y concéntrate en su flujo natural como fuerza vital durante 3 minutos. Nota cómo ha cambiado tu mente y tus emociones.
6. En la misma postura, medita y canta el **Bij Mantra: Sat Nam**. Sigue durante **3-15 minutos**.





## Meditación Para El Balance Emocional



(Sunia Antar)

Antes de practicar esta meditación bebe un vaso de agua.

Siéntate en postura fácil.

**MUDRA:** Cruza los brazos en el pecho y lleva las manos a las axilas, con las palmas abiertas y en contacto con el cuerpo. Levanta los hombros apretándolos y tirándolos hacia los lóbulos de las orejas, sin acalambrar los músculos del cuello. Aplica la Cerradura del Cuello.

**POSICIÓN DE OJOS:** Cierra los ojos.

**RESPIRACIÓN:** La respiración se hará lenta automáticamente.

**TIEMPO:** Continúa durante 3 minutos, gradualmente aumenta a **11 minutos**.

### COMENTARIO

Esta meditación se llama Sunia Antar. Es muy buena para las mujeres. Es esencial en los tiempos cuando uno está preocupada o molesta y no sabe qué hacer, o cuando una se siente con ganas de gritar y chillar.



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL

Cuando se está fuera de focalización o emocional, se debe dar atención al balance de agua en el cuerpo y la respiración. Los humanos son aproximadamente 70 por ciento de agua y su comportamiento depende de la relación de agua y tierra, aire y éter. La respiración, representando el aire y el éter, es el ritmo de la vida.

Normalmente respiramos **15 veces por minuto**, pero cuando somos capaces de bajar el ritmo a sólo **4 veces por minuto**, tenemos un control indirecto sobre nuestras mentes. Este control elimina el comportamiento detestable, promoviendo la mente calmada a pesar del estado de las cosas.

Cuando hay un desbalance de agua en el sistema y los riñones están bajo presión, puede causar preocupación y molestia. Beber agua, llevar los hombros arriba hacia las orejas y comprimir el área superior crea un freno sólido que puede ser aplicado a los cuatro lados del cerebro. Después de **2 o 3 minutos**, los pensamientos pueden estar todavía allí, pero uno no los siente. Éste es un método muy efectivo para balancear el cerebro funcional.



[@xiomara.purocorazon](https://www.instagram.com/xiomara.purocorazon)



## Serie Para El Equilibrio De Prana y Apana I

1. Siéntate con la pierna derecha estirada y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Tómate de los dedos gordos con los dedos índices y aprieta fuertemente. Jala el pie hacia el cuerpo y estira la espalda. Pega la barbilla al cuello sin bajar la cabeza. Continúa con respiración de fuego de 1 a 2 minutos. Inhala y cambia las piernas de lado. Continúa con la otra pierna de **1 a 2 minutos**.



*Este ejercicio equilibra la polaridad del aura y estimula la glándula pituitario.*

2. Acuéstate sobre la espalda y trae las rodillas al pecho. Comienza a golpear los glúteos con los talones, alternando los pies. Inhala al traer cada pie hacia arriba y exhala al golpear. Continúa **de 1 a 3 minutos**.



*Este ejercicio ayuda a la digestion.*



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL

3. Acuéstate sobre la espalda y trae las rodillas al pecho. Inhala y extiende la pierna derecha, exhala y extiende la pierna izquierda, regresando la rodilla derecha al pecho. Al extender cada pierna, el pie estará **a 40 cm del piso**. Continúa este movimiento con respiración poderosa, de **1 a 3 minutos**. Inhala y extiende ambas piernas, exhala.



***Este ejercicio ayuda a la digestión.***

4. Postura de Plataforma: Acuéstate boca abajo con las manos debajo de los hombros. Alza el torso, la cabeza y la cadera de tal manera que el cuerpo esté en línea recta, apoyándose sobre las manos y el empeine de los pies. Mantén la postura, con respiración de fuego de **1 a 3 minutos**. Inhala, manteniendo un momento, exhala. Inhala, exhala y mantén. Inhala y relájate.



***Este ejercicio saca las toxinas de la parte baja de la columna y estimula el cerebro.***



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL

5. Postura de Estiramiento: Acuéstate sobre la espalda con las piernas juntas. Alza la cabeza y los talones a **15 cm del piso**. Las manos están arriba del cuerpo, apuntando hacia los pies. Los ojos miran hacia los dedos de los pies. Mantén la postura con respiración de fuego de **1 a 3 minutos**. Inhala, sostén un momento, exhala. Inhala, exhala completamente y aplica **Mul Bhand**. Inhala y relájate.



*Este ejercicio activa y equilibra el tercer chakra, centra el pulso abdominal y ayuda a la digestión.*

6. Siéntate en postura fácil y extiende los brazos paralelos al piso y abiertos a **60 grados**. Abre los dedos y estíralos fuertemente. Inhala y exhala profundamente varias veces. Inhala y haz de las manos un puño. Apriétalas y lentamente tráelas al pecho, haciendo fuerza y tensándolas. Al llegar al pecho, exhala y extiende los brazos. **Repite esto 3 veces**. Al terminar la tercera vez, mantén los brazos extendidos con los dedos estirados y tensos. Respira larga y profundamente (**Tiempo no especificado. Se recomienda hacer varias respiraciones**).





**Xiomara Xibillé**

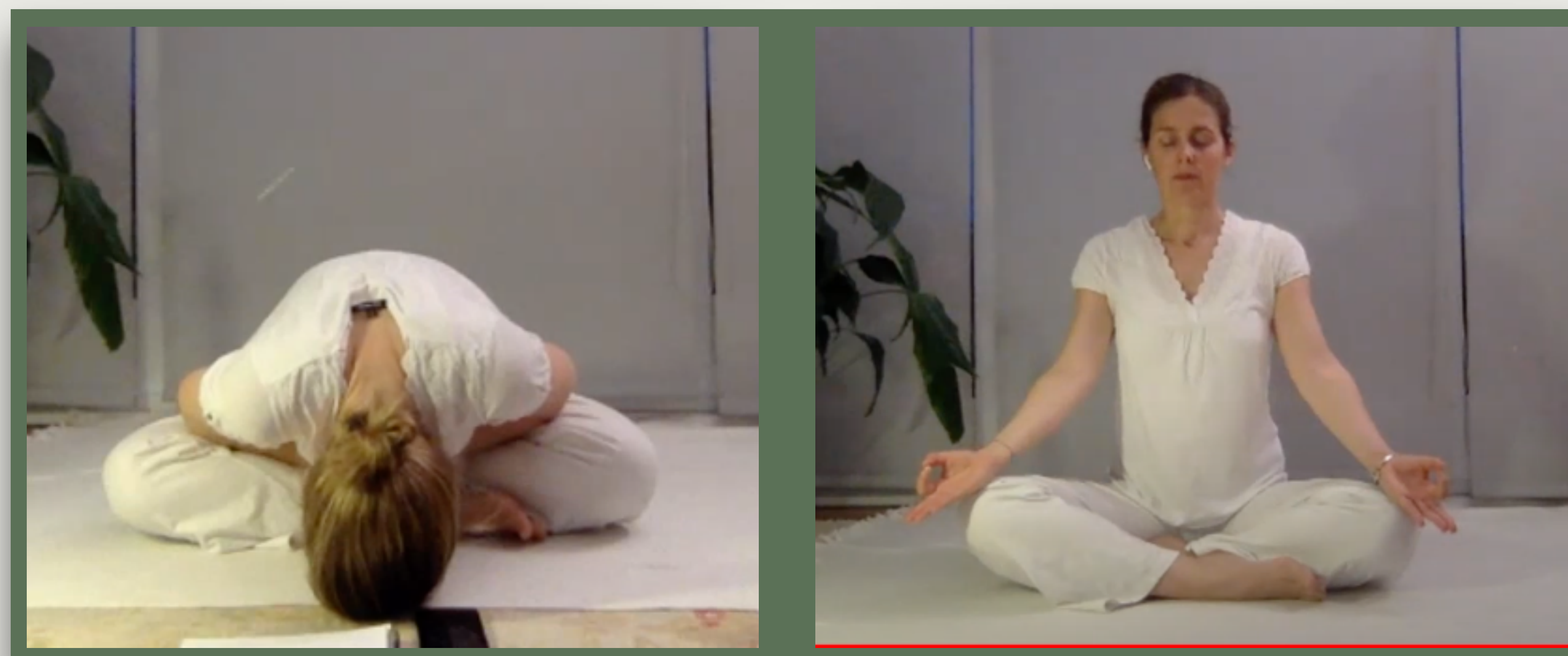
TERAPEUTA INTEGRAL

Luego trae las manos hacia el centro del pecho y sepáralas 10 cms. Mira el espacio entre las manos y siente el flujo de energía entre ellas.

Respira larga y profunda de **1 a 3 minutos**.



Al terminar, junta las manos al centro del pecho y medita en el tercer ojo por **1 minuto**. Finalmente, trae la frente al piso. Relájate en esta postura de 1 a 2 minutos. Al terminar, siéntate de nuevo en postura fácil y medita.



***Este ejercicio dirige la energía mental y física a las manos y abre el chakra del corazón.***

7. Relájate completamente.

### COMENTARIO

Esta serie equilibra la prana y la apana al concentrarse en la energía del tercer chakra y luego en el centro del corazón. Es apropiada para adquirir fortaleza general. Ayuda a la digestión, a aliviar depresiones ligeras, a tonificar el abdomen y a desarrollar el flujo curativo de la prana a través de las manos



[@xiomara.purocorazon](https://www.instagram.com/xiomara.purocorazon)



**Xiomara Xibillé**

TERAPEUTA INTEGRAL

## Meditación Para Curar La Depresión Aguda

Esta meditación puede curar la peor depresión en **11 minutos**. Cuando alguien viene de una historia de depresión, no te escapes diciéndole que tienes tus propios problemas. En vez de eso, ayúdalo en ese estado, con esta meditación. Esta es una de las mejores maneras de curar este vacío dentro de tí.

Sentada en una confortable posición meditativa, junta tus manos por los dorsos, contactando tus dedos, y apuntando hacia adelante, entre el nivel del corazón y la garganta.

Asegúrate que los nudillos estén tocándose. Tus muñecas deben estar aproximadamente a **6 pulgadas (15 cm)** separadas del pecho. Los antebrazos deben estar lo mas paralelos posibles al piso y los pulgares apuntan hacia abajo en forma paralela el uno al otro. Esta posición crea una gran tensión en la parte posterior de la mano. Los ojos focalizados en la punta de la nariz o en el labio superior. Inhala profundamente y **canta Wahe Guru 16 veces** en la exhalación. Todo el ciclo toma **20-25 segundos**. Comienza la práctica con 11 minutos y gradualmente aumenta a **30 minutos**.



[@xiomara.purocorazon](https://www.instagram.com/xiomara.purocorazon)



## Técnica Para Tranquilizar Una Mente Enojada

Siéntate con la columna recta y cierra los ojos. Simplemente canta en voz alta los sonidos "**Jio, Jio, Jio, Jio**" de forma continua y rápidamente durante 11 minutos sin parar. Repite el Mantra aproximadamente de **2 - 3 veces por segundo**. No debes detenerte a tomar respiraciones largas, sino realizar respiraciones cortas para mantener el sonido fluido.

**Tiempo:** 11 minutos es todo lo que se necesita.

COMENTARIO: Esta técnica se utiliza normalmente cuando las personas están experimentando una cantidad de enojo significativo. Es una técnica que libera el "Enojo Frio", aquel que está reprimido y profundamente asentado. Es una maravillosa opción tranquilizar una mente que está "al rojo vivo".

Es una técnica muy sencilla y eficaz que puede fácilmente implementarse en niños pequeños. Los resultados de la meditación pueden durar hasta 3 días en los casos menos severos, pero puede que aquellos casos más difíciles requieran practicar dos veces al día.

Esta técnica solamente tendrá reales beneficios si el enojo es un problema evidente e inmediato.





# Revierde La Actitud Negativa, La Frustración y La Depresión

## Instrucciones parte 1

- Siéntate con la columna recta en una silla o con las piernas cruzadas. Las palmas están enfrentadas a la altura del corazón, a 30 cm de distancia. Mueve las manos hacia el centro con cada inhalación y ahí afuera con cada exhalación. El movimiento de los brazos puede ser amplio para abrir las axilas. Mantenga los dedos tensos todo el tiempo.
- Muévete vigorosamente 7 veces sin que se toquen las palmas. Cuente de **1 - 7**, hazlo como si aplaudieras, pero no golpees las manos. En el tiempo **8** aplaude poderosamente con las manos en el centro del corazón

Ve a tu propio tiempo.

- Aplauda muy fuerte. Muete hasta crear sudor. Practica por **3 minutos**. Después relájate por **3 minutos**.



## Instrucciones parte 2

- Siéntate confortablemente con la columna recta. Junta los dedos pulgares y los meñiques en el centro del corazón.
- Mueve las manos una sobre otra en una forma circular hacia adelante en el centro del corazón. Muévete rápidamente.
- Respira normalmente. Puedes descubrir que la respiración se ajusta sola al movimiento. Practica por **3 minutos**.

Para terminar, inhala y suspende la respiración por unos segundos. Después exhala y relaja.

### Beneficios:

- Inmediatamente y espontáneamente cambia sentimientos y emociones no deseadas a un estado mental sano y positivo
- Revierte cualquier actitud negativa, frustración o depresión.
- Ayuda a romper patrones habituales.

### Algunos Pranayamas más comunes:

- \* Respiración larga y profunda
- \* Por la fosa nas derecha
- \* Por la fosa nasal izquierda
- \* Respiración 4 : 1
- \* Sitali Pranayama
- \* Para la energía curativa
- \* Respiración cañón
- \* Respiración de fuego





Xiomara Xibillé

TERAPEUTA INTEGRAL

"Debemos guiarnos por nuestra fe. Si nos dejamos guiar por el miedo, bloqueamos nuestro ser y nuestra expansión. Tu mayor Fortaleza es el Amor, tu más grande debilidad es el miedo".

"Cuando estas calmad@, eres sensible y silencios@, solo allí puedes expandirte. Pero cuando estás irritad@, neurótic@, insensible y llen@ de miedo no lograras conseguir nada."

"Tus procesos mentales tienen su origen en dos lados muy específicos, uno es el amor y el otro es el temor. Les puedo garantizar que ninguno de ustedes conoce lo que es el amor, pero el temor, eso es algo que conocen muy bien".

"Hay dos formas de sentirse relajad@. Debes sentir que eres parte del Universo y que el Universo es parte de ti. Eres tan hermos@ como el Universo. Sin ti, el Universo no es tan hermoso, y tu no eres tan hermos@ sin el Universo".

"Eres como aquello con lo que te relacionas. Si te relacionas con el infinito eres infinit@. Pero si te limitas, eres limitad@"



[@xiomara.purocorazon](https://www.instagram.com/xiomara.purocorazon)