



**Monografía presentada por Karina Susana Diaz**

**Noviembre 2025**

### **Guía Meditativa...**

El puente arcoíris... Respiración ... Introducción a la calma... Respiración Profunda...

... El camino de la preparación antes de ir a dormir ...

La mente:

Repasaremos los hechos del día, pero para poder planear los eventos de mañana, en amor y gratitud siempre...



Con la mano izquierda en el corazón...

La mano derecha en el abdomen...

Respiro hondo (Respiro PRANA) ...

Cierro los ojos, observo, conecto con la respiración...

No intento cambiar nada al principio, empezaremos a intentar que cada exhalación sea más larga. Por ejemplo, inhalo en 4 tiempos, retengo el aire en 2 y exhalo en 8 tiempos. No trato de forzar nada ... Simplemente una invitación gentil al Sistema Nervioso Central...

Soltamos no solo el aire, sino que también todas las tensiones del día... En cada inhalación no solo permitimos entrar al oxígeno, sino que también nos abrimos a una situación de paz profunda.

Es posible que la mente nos lleve a pensar en tareas, actividades, compromisos, y esto es natural. No luches con estos pensamientos, reconócelos con amabilidad como si fuera un gesto de saludo...

Regreso suavemente la atención a la respiración... Lo que sucede en estos momentos es extraordinario... Le estas enseñando que es Seguro Relajarse...



Momento dedicado al Descanso...

Momento dedicado a la Regeneración...

Pareciera algo tan simple... Activo algo majestuoso ... Biológicamente ... Químicamente...



Tú presión arterial baja lentamente ... Tú Cuerpo empieza a producir diferentes hormonas... Tus ondas cerebrales empiezan a cambiar a patrones y fortalecen una sanación profunda...

Me sumerjo en las aguas profundas del descanso... En la Simplicidad en donde se encuentra el verdadero poder ... Como el agua, gota a gota puede lograr los cañones más majestuosos ... Completar tu descanso, es completar la “Salud” ...

Cada vez que regresas a tu Respiración estas entrando en el sagrado acto del Soltar ... Esta realidad oculta a millones de personas cada noche ... Se acuestan cansados y despiertan más agotados ... Entre estrés absoluto, los cuerpos envejecen más rápido ...

Estas aprendiendo que no necesitas controlar cada pensamiento, o resolver cada problema antes de dormir ... Recordar una verdad Fundamental ... Que el descanso verdadero no es un lujo sino una necesidad sagrada, que tú “Ser” entero esta esperando ...

“Esta noche cuando practiques tu respiración Consciente, quizá notes algo Hermoso” ... En el momento que ya no estes pensando en la técnica, sino que ya estas simplemente sintiendo, pensando ¿Por qué sucede esto? ... Solo siendo Mente y Cuerpo, fusionándose en una sola experiencia de Paz, ese momento es la puerta de entrada al misterio del descanso profundo... Es donde la “Verdadera curación puede comenzar” ...

¿Cuál es tu mayor desafío al buscar la Paz en un descanso Nocturno? Este es un camino largo, con un recorrido lento, constante y disciplinado, encontrarlo requiere del desapego a los resultados ...

Durante el día acumulamos cansancio físico y una especie de Ruido Mental, preocupaciones, ocupaciones, planes futuros, conversaciones inacabadas, emociones NO procesadas. Rotan ciclos Rumiantes... Todo esto impide que el sistema nervioso se “Relaje” completamente ... La buena noticia, que esto sea tan poderoso, tu cuerpo ya sabe cómo curarse, para esto activamos la farmacia interna ... No necesitas aprender nada nuevo, solo necesitas crear condiciones así poder realizarlo ... La vida está diseñada para la vida, “solo necesitas espacios y las condiciones apropiadas” ... “semillas planteadas en tú bienestar futuro”

- Compartir una practica Simple y Profunda ...
- El poder radica simplemente en la simplicidad ...
- Utilizando la respiración como “Puente” hacia la calma profunda ...
- Sin forzar nada solo suelta ...

La Cuerpa Perfecta, hay algo que sucede, tú tienes la dirección y es hacia “adentro” ... Probablemente el cuerpo te cuente la historia de todo lo que has vivido ... Tus hombros pueden estar elevados



cargando un peso pesado, invisible, el peso de las Responsabilidades ... Tú mandíbula, quizá estará tensa, guardando palabras, palabras “No dichas” al final del día ... Tú espalda sosteniendo no solo tu postura física, sino que también la tensión emocional, que se ha mantenido durante el pasar de las horas, estas tensiones acumuladas no es solo un malestar físico, van a representarse como una “armadura” invisible que uno mismo construye para “protegerse” pero que termina convirtiéndose en una “Prisión” ... Cada músculo tenso es como un Río Bloqueado de Rocas y un sedimento ...

El agua de la Vida es esa ENERGIA VITAL que necesitamos para fluir, PRANA por todo tu Ser para llevar sanación cada día, a cada célula que encuentra como obstáculo, en tu camino de los pensamientos rumiantes ...

La Sabiduría antigua, los Rishis, los Vedas sabían de esto ... Gran parte de nuestro sufrimiento proviene de nuestros aferramientos a ideas, lealtades, mandatos y creencias limitantes. Expectativas o emociones atrapadas transgeneracionales. Quisa algunas memorias de otras vidas ... Literalmente nos aterrados Consciente e Inconscientemente, tanto a nivel físico como mental. Nuestros músculos se agarran a patrones de tensiones ... Tesoros preciosos, pero que en realidad son piedras pesadas que llevamos innecesariamente.

Un bebé cuando duerme, su cuerpito está totalmente en un estado de Relax, sus músculos sueltos y flexibles y su respiración fluye naturalmente. No hay resistencia, no hay lucha, esa capacidad innata de soltar completamente los gestos no la hemos perdido. Simplemente están enterrados, bajo capas y capas de tensión acumulada a lo largo de los años ...

Lo hermoso cada noche tiene la capacidad de recordar a tu cuerpo como debe ser sentirse libre y volver al estado natural de la Paz y la Calma.

Es una práctica extraordinaria que encontré en las Tierras Avalon, cada encuentro, cada práctica, cada instrumento que llevaba a la rendición y al a entrega ... Sin juzgar de manera gradual y amorosa ... Me preguntaba íntimamente a cada parte de mi cuerpo, ¿Qué más necesitas soltar y descansar? ... Rodillas, Muslos, Caderas, Abdomen, Pecho, Espalda, Hombros, Brazos, Manos, Cuello y Rostro, era todo un acto de amor infinito hacia uno mismo ... Reconocimiento sagrado de un trabajo realizado del equipo de Cuerpo y Mente. Relajar zonas de estrés en la cadera, el PSOAS, lugares de resistencia de lucha constante y Supervivencia. Simplemente respiramos con profunda compasión, tanto amor de trabajo duro la tensión se suaviza cuando ya no luchamos contra ellas, llega la rendición, visualizaciones poderosas, solo imaginas que el cuerpo entero se está hundiendo suavemente en una cama de nubes, tibias y con cada exhalación, te hundes más y más, y así sientes la suavidad



reconfortante ... Nada que mantener, Nada que controlar, Solo placer ... Es importante lograr soltar la tensión física. Es también una práctica de Soltar, APEGOS y Emociones Mentales ... Cuando tu cuerpo aprende a relajarse nuevamente con un bebe, Tú mente también, empieza a experimentar una libertad similar, es como toda tu persona trata de existir en un estado total de Paz mientras practicas esta liberación Consciente de tensión ... Quizás notes montón de tensión o quizás algo maravilloso, ya eres Consciente de las fronteras entre tu cuerpo y el espacio que te rodea ... Momentos en que conectas y experimentas la interconexión fundamental de todas las cosas. La belleza de esta práctica, cada vez que la realizas estas creando nuevos senderos neuronales. Hacia la relegación y tu cuerpo comienza a recordar rápidamente como acceder a estos profundos estados de Paz. Es como entrenar un musculo, pero en lugar de desarrollar la fuerza esta desarrollando la capacidad sagrada de soltar y reencontrarse con la calma ...

Tu cuerpo es Tú templo viviente donde cada célula participa de una sinfonía de procesos ...

#### Regenerativos Nocturnos:

Cuando introduces alimentos o bebidas, que alteran este equilibrio delicado es como si estuviera un opuesto que tocara una melodía hermosa mientras alguien enciende un petardo de fondo ... La música aun es posible pero el resultado será muy diferente, piensa en las horas antes de dormir como un periodo de transición.

Tu Cuerpo está preparado para cambiar su enfoque desde las actividades del día, hacia los procesos internos de renovación y reparación. Durante esas horas tu sistema digestivo debería realizar su trabajo sin esfuerzo excesivo para que toda tu energía vital pueda dirigirse a la sanción profunda.

Vivimos una cultura que a menudo desconecta de nuestra sabiduría natural, cenamos tarde y pesado, bebemos estimulantes que mantienen nuestro sistema nervioso en alerta cuando deberían estar en calma. Los efectos graduales del consumo de azúcar que crean montañas rusas energéticas, justo cuando buscamos estabilidad. La sabiduría antigua nos enseño sobre la importancia del camino del medio especialmente cuando se trata de alimentos. No se trata de privación ni rigidez extrema sino de encontrar el equilibrio que honre tanto las necesidades de tu cuerpo como tu bienestar emocional, aprender de las señales sutiles que tu cuerpo enviara constantemente.

Hay alimentos que actúan como aliados a tu descanso, son como susurros gentiles que le dicen a tu sistema nervioso que todo esta bien, y que ahora puedes relajarte.

Una infusión tibia de manzanilla no solo calienta tu cuerpo, sino que conlleva compuestos y naturalmente invitan a la Calma como beberla con serenidad. La valeriana y la pasiflora simplemente agua tibia y un toque de miel de las tierras Avalon ... Puede ser medicina gentil que apoya a tu tensión



hacia el descanso, pero más allá de las propiedades específicas de cada planta, está la intención y la atención con la que consumes esa infusión nocturna, con conciencia plena de transformaciones y autocuidado ... Las frutas como la cereza contienen precursores naturales como la Melatonina que regula los ciclos del sueño. Un puñado de almendras aportan Magnesio, mineral que ayuda a relajar el sistema nervioso.

No se trata solo de química, se trata de como te relacionas con los alimentos cuando eliges conscientemente, aporta a tu descanso, Este es un acto de amor propio profundo, estas diciendo ... Merezco nutrir mi cuerpo de manera que fortalezca mi sanación. Así como hay sustancias que favorecen al sueño, también las que se interponen y no favorecen a un buen descanso. La sustancia como la cafeína antes de dormir puede permanecer en el sistema nervioso, una sutil agitación que impide los estados profundos de relajación ... El alcohol, aunque inicialmente puede parecer que te relaja, en realidad FRAGMENTA tu sueño impide que alcancen las fases más profundas restauradoras. Los alimentos muy procesados ricos en azúcares o grasas, refinados requieren de una energía digestiva considerable en tu cuerpo, preferiría destinar a procesos de reparación. Es como pedirle a tu cuerpo que trabaje en dos proyectos importantes al mismo tiempo, ambos sufrirían de división y determinada atención. Pero aquí la invitación hermosa no se trata de crear reglas más rígidas en tu vida, sino desarrollar sensibilidad natural a lo que verdaderamente te nutre. Comienzas a notar como te sientes cuando empiezas a consumir diferentes alimentos y bebidas en las horas antes de dormir ... Tu Cuerpo, tu maestro sabio, una práctica transformadora.

Introducción a la gratitud consciente, para cerrar algo que aprendí y practico, tomate un momento para agradecer a las plantas que consumes, y disfrutas el elixir de su magia y perfección del reino animal natural. Lo mismo si eliges una fruta ...

Reconoce este acto de cuidado a ti mismo ... Tus antojos cambiaran notablemente, tu Cuerpo reconoce rápidamente lo que es suficiente, Tu mente se tranquiliza, estas siendo honrado.

Es un reflejo íntimo del estado de tu mente, “Un templo Sagrado”, donde ocurre la alquimia diaria de regeneración celular ... Recordá quien eres ... Namaste ... Kary ...