

# MISIÓN RAHMA

## “SOL EN LA TIERRA”

### Grupo de Practicas para Niños

#### IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración es de vital importancia y es la que nos ayuda a entrar en un estado de relajación en el cual podremos visualizar mejor o imaginar mejor lo que queramos para nuestra vida y de ese modo crear la corriente de energía positiva para que esto se realice.

Aprendiendo a controlarla, poco a poco podrán controlar el nerviosismo y la ansiedad y lograremos revitalizar a todo el organismo.

Comencemos entonces...

Busca un lugar donde te encuentres cómoda/o y en donde puedas relajarte sin ser interrumpido.

Siéntate en una silla o sillón muy cómodo, con la espalda recta y bien apoyada en el respaldo.

La energía tiene que fluir libremente y por ello la columna vertebral deberá estar recta.

Si quieres y esto te ayuda, puedes poner una música suave, y en un tono bajo, para no interferir en tu concentración.

Ahora cierra los ojos, y comienza a respirar, por la nariz, inspira, lo más que puedas, elevando tu abdomen, es decir, estarás practicando una respiración abdominal, concéntrate en llevar todo el aire a tu abdomen, para lo cual deberás inflarlo, literalmente, con el aire que entra por tu nariz.

Trata de retener ese aire unos instantes, no demasiado y luego exhala por la nariz muy lentamente.

Al respirar estamos oxigenando el cerebro.

Y te resultará luego más fácil concentrarte para luego poder meditar. Esta práctica conviene hacerla de preferencia por la mañana, y por la tarde si es posible.

La respiración te oxigena y despeja la mente, por lo tanto hazlo solo por la mañana si por la tarde no tienes tiempo.

Una buena práctica para limpiar y purificar la mente es hacerla al comenzar tu día. Al cabo de un tiempo podremos ver que sin darnos cuenta nos vamos transformando en personas positivas, creativas, con mayor facilidad para tomar decisiones e incluso mejorar nuestra imagen personal, descartar hábitos negativos ... Se puede utilizar para muchas cuestiones.

## **QUÉ ES VISUALIZAR ?**

La visualización creativa es un proceso de formación de imágenes o pensamientos.

La clave para la práctica de la visualización creativa en forma consciente es la imaginación.

Es una herramienta muy poderosa, que asociada a una correcta forma de relajarnos y respirar, hace fluir la energía, atrayendo lo que estamos imaginando hacia nosotros de un modo totalmente inconsciente, luego de haber hecho el ejercicio en forma consciente...

Raro, no?

Pero es así. Por eso es que en principio, hay que aprender a respirar, para poder crear una corriente de energía que nos envuelva y que sea relajante.

Sólo tomaría 15 o 20' y luego, nos olvidamos, por todo el día.



## **QUÉ ES IMAGINAR ?**

Imaginar es poder crear una idea o imagen mental.

En la visualización creativa, usamos nuestra imaginación para crear una idea clara de lo que queremos.

A partir de allí nos concentramos regularmente sobre esa idea o imagen, dándole toda nuestra energía positiva, a través de la relajación consciente que realizamos en el momento de visualizar, hasta obtener el efecto deseado.

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR  
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**