



# Prácticas de Capacitar para transformar ansiedad y miedo Switching para enfocarse



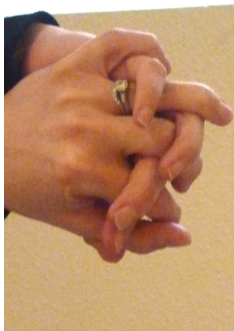
En este momento de la pandemia global con el virus Covid-19 y con la inseguridad económica alrededor del mundo, Capacitar ofrece prácticas de sanación para aumentar la función del sistema inmunológico, para transformar los sentimientos de ansiedad y miedo y para conectarnos con la sabiduría y recursos 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](http://www.capacitar.org) y Capacitar International YouTube videos de las prácticas básicas.

Este ejercicio—Switching—está adaptado de “Gimnasia Cerebral”. Es muy efectivo para ayudar a una persona a conectarse con su centro, liberar emociones fuertes y enfocarse con claridad.

Sentarse cómodamente y respirar profundamente.

- Cruzar su tobillo izquierdo sobre su tobillo derecho.
- Extender sus manos hacia adelante y voltear sus manos de tal forma que los pulgares estén dirigidos hacia el piso.
- Cruzar su mano derecha sobre su mano izquierda y entrelazar sus dedos.
- Con los dedos entrelazados tocar el centro de su esternón.
- Cerrar sus ojos, respirar profundamente y relajar su cuerpo completamente. Imaginar que es capaz de conectarse profundamente con el centro de su ser. (*Puede imaginar un centro de respiración debajo su ombligo en medio de su abdomen. Para gente de China este centro es llamado el Dantian. Para gente de la India, este centro es llamado Hara.*)
- Relajar su lengua en su paladar con la punta de su lengua tocando la parte de atrás de sus dientes superiores.
- Respirar profundamente y dejar ir cualquier pensamiento. Descansar en quietud y paz profunda por varios minutos.
- Después de varios minutos relajar sus manos en su regazo. Respirar y lentamente abrir sus ojos.
- Estirar sus manos y brazos y golpear ligeramente su cabeza para estimular su cerebro y la energía.



Switching es un ejercicio muy beneficioso para calmarnos y centrarnos, para usarlo antes de la meditación, para aligerar la depresión y ansiedad y para enfocar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica ayuda a calmar y estabilizar a la persona antes de la terapia. Es excelente para una persona con memorias o emociones de miedo y ansiedad. Con niños la práctica puede ser adaptada como juego o usada en la clase para enfocar los estudiantes antes de un examen. Ayuda con insomnio y puede ser usado con la persona acostada en la cama.