

arAsia

Para un mundo más zen



Introducción a las técnicas suaves de bienestar y a la espiritualidad asiática.

Índice

La meditación	página 3
Los chakras	página 4
El símbolo Aum	página 5
Los inciensos	página 6
Los minerales	página 8
Accesorios de masaje	página 10
La reflexología	página 12
Los mudras	página 14
Citas	página 16
Reforestación	página 18
Consejos	página 20



La Meditación

Entre tradición y renovación...

Durante mucho tiempo considerada patrimonio de los sabios, la meditación se asocia a la imagen de los grandes maestros espirituales, sean religiosos o filósofos.

Hoy en día, sin embargo, la meditación se está democratizando: desde siempre muy extendida en Oriente, las escuelas de meditación también florecen en Occidente, y sus beneficios para la salud física, moral y mental son cada vez más conocidos y reconocidos.

¡Una experiencia para cada uno!

A veces espiritual, a veces laica, la práctica de la meditación siempre se basa en una técnica: se puede meditar sobre un objeto, un pensamiento, una acción, la respiración, las sensaciones o simplemente sobre uno mismo...

Cada quien debe hacer su propia experiencia y descubrir lo que mejor le conviene: lo esencial es lograr centrar su atención para calmarse, desarrollar una mayor conciencia de sí mismo... ¡y del universo!

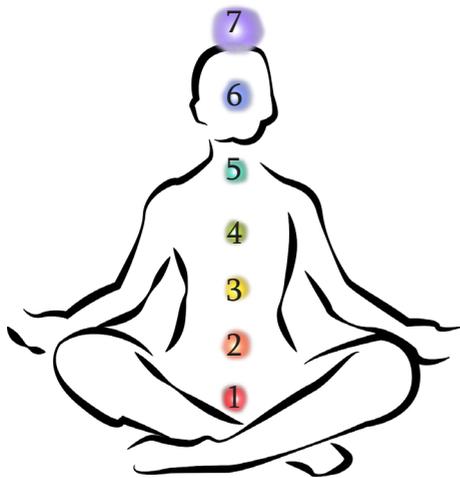
Un tiempo fuera del tiempo, un tiempo para vivir mejor.

Practicar la meditación es concederse un tiempo precioso: un tiempo fuera del tiempo para reconectarse con su propia fuente de energía.

Si practicas la meditación con regularidad, te será cada día más fácil conectarte con esa fuente inagotable para extraer de ella la fuerza vital necesaria para actuar y existir en el mundo.



Los Chakras, según la medicina tradicional india, son los centros energéticos de información y conciencia de nuestros cuerpos. Cada uno corresponde a funciones específicas.



Los 7 chakras principales

Sahasrara, el chakra coronario, está conectado con el cosmos.

Yo Comprendo: conciencia, espiritualidad, sabiduría infinita. El conocimiento. El Alma.

Ajna, el chakra del tercer ojo.

Yo Veo: clarividencia, intuición, decisiones. El perdón. La Mente.

Vishuddha, el chakra de la garganta.

Yo Hablo: comunicación, desarrollo personal.

Anahata, el chakra del corazón.

Yo Amo: aceptación de uno mismo, de los demás y de las situaciones. Generosidad, Amor.

Manipura, el chakra del plexo solar.

Yo Quiero: energía vital, realización, libre albedrío. La personalidad. Conectado al sol.

Svadhishthana, el chakra sacro.

Yo Siento: creatividad, inspiración. El Placer.

Muladhara, el chakra raíz.

Yo Soy: confianza en uno mismo, estabilidad, seguridad. Conectado a la tierra.



AUM representa la totalidad de lo que existe, así como la trinidad hindú.

A simboliza el comienzo, el nacimiento, y al dios creador Brahm.

U representa la continuación, la vida, y al dios conservador Vishnu.

M representa el final, la muerte, y al dios destructor Shiva.



Turyia: la Verdad absoluta que trasciende todo, la conciencia universal y pura.



Maya: el velo de la ignorancia, la ilusión, el vínculo entre lo finito y lo infinito.



Taijasa: el estado de sueño, el subconsciente activo, el mundo sutil. El pasado.



Prajna: el estado de sueño profundo, el inconsciente. El futuro.



Vaishvanara: el estado de vigilia, la mente consciente, la realidad palpable. El presente.



El símbolo Aum es la sílaba en el origen de la creación del Universo.

Recitar Aum tiene un poderoso efecto armonizador.



El incienso tiene un pasado prestigioso; hubo un tiempo en que esta preciosa resina atraía grandes codicias.

La famosa Ruta del Incienso entre India y Egipto, en el segundo milenio antes de Cristo, pasaba por Petra, Damasco, Alejandría...

El incienso de **SANDALO** es conocido por purificar el aire; es bueno para la relajación y la meditación, y actúa como un afrodisíaco suave.

El incienso de **CANELA** es cálido y generoso. Relaja y estimula el apetito, ¡perfecto antes de la comida!

El incienso de **CEDRO** tiene un aroma amaderado y vigorizante que regula las energías y fortalece el optimismo.

El incienso de **JAZMÍN** es excelente para la meditación; aporta paz interior.

Usa incienso de **LAVANDA FRANCESA** para la relajación y para eliminar el estrés y las vibraciones negativas.

El incienso de **MIRRA** favorece la circulación sanguínea, ayuda a la reflexión, purifica el aire y fortalece el tercer ojo.



Nuestros inciensos son todos 100% naturales, de comercio justo y garantizados como no tóxicos. Son fabricados por Auroshikha.

El incienso de **COCO** tiene un aroma suave y delicado que favorece la concentración y desarrolla la creatividad. Otorga paz interior.

El incienso de **OLIBANO** es un excelente apoyo para la proyección mental. Favorece el pensamiento claro y la realización de proyectos.

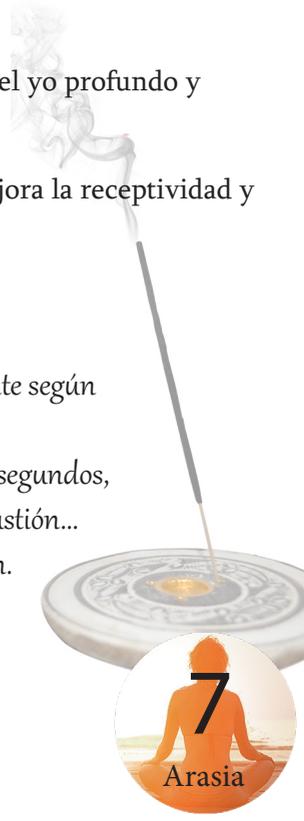
El incienso de **PATCHOULI** — esta fragancia sutil te proporcionará calma y relajación.

El incienso de **ROSA** — este aroma estimulante actúa sobre el yo profundo y atrae la prosperidad.

El incienso de **VAINILLA** estimula el cuerpo y la mente. Mejora la receptividad y las relaciones con el entorno.

Consejos de uso:

- ¡Utiliza las volutas de humo para crear rápidamente un ambiente según tu deseo!
- Enciende la punta del palo de incienso y déjalo arder dos o tres segundos, luego sopla suavemente para apagar la llama; comienza la combustión...
- Coloca el palo en el quemador de incienso y ventila la habitación.
- Nunca dejes velas o incienso sin la supervisión de un adulto.



Los minerales, según su color, composición y estructura cristalina, emiten vibraciones específicas que les confieren propiedades energéticas particulares. Pueden ayudarte a encontrar y mantener un buen equilibrio en tu vida.



El ojo de tigre es un buen antiestrés. Se considera excelente para la concentración y el estudio. Es una piedra de protección con efecto espejo, es decir, devuelve las energías negativas a su emisor.



La sodalita es una piedra similar al lapislázuli. Aporta flexibilidad mental, comprensión, fuerza y vitalidad, así como un mejor control de uno mismo y del propio destino. Desarrolla la intuición.



La calcita amarilla es un amplificador de energía. Aporta confianza en uno mismo, motivación, reenfoque y equilibrio



La unakita es una piedra que ayuda a superar bloqueos, ya sean conscientes o inconscientes. Facilita la relativización y la toma de distancia. Excelente para mitigar el sentimiento de celos. También fortalece el sistema inmunológico.





La amatista aporta sabiduría y humildad. Esta piedra, excelente para la meditación y la purificación, favorece el despertar espiritual.



El jaspe rojo aporta calma, serenidad, fuerza de voluntad, estabilidad, vitalidad y arraigo. Es excelente para la circulación sanguínea y ayuda a realizar proyectos. También ayuda a recordar los sueños.



El jaspe paisaje ayuda a la persona a mirarse a sí misma y a hacer un balance de su recorrido vital. Excelente para viajeros, estimula la imaginación. Promueve la evolución, la madurez y la ayuda mutua.



El cuarzo rosa aporta amor universal, dulzura y ternura, realización personal y creatividad. Libera la ansiedad. Excelente para aliviar las penas de los niños pequeños. Favorece un sueño de calidad.



El cuarzo verde abre y fortalece el chakra del corazón. Acelera la integración de nuevos elementos. Ayuda a tomar las decisiones correctas. Apertura mental. Autocontrol.

Para beneficiarte de las virtudes de los minerales, puedes simplemente llevarlos en el bolsillo o colocarlos bajo la almohada.

Conviene purificarlos regularmente bajo agua corriente y recargarlos al sol o a la luz de la luna.



Los accesorios de masaje te aportan numerosos beneficios: alivio del dolor, reducción del estrés, mejor calidad del sueño...



La *correa de auto-masaje* es muy fácil de usar y eficaz para relajar rápidamente todos los músculos de la espalda, cuello, hombros, glúteos, pantorrillas...



Descubre el placer del masaje de pies con la *tabla de reflexología*. Coloca tus pies sobre la tabla y haz movimientos de vaivén. ¡Gran relajación rápida garantizada!



El *rodillo de masaje* es divertido y práctico para masajear muslos, pantorrillas, brazos, espalda y abdomen. Se puede usar en uno mismo o en la pareja.



Este *triángulo de masaje* tiene tres extremos con formas diferentes para sensaciones variadas durante el masaje. Se puede usar en la mayoría del cuerpo.



El *famoso masajeador de cabeza*, o “zen-zen”, proporciona instantáneamente una increíble sensación de bienestar y cosquilleo. ¡Alivia los dolores de cabeza y libera el estrés!



Sujeta la *bola de masaje* y realiza movimientos circulares y suaves golpecitos en el cuerpo de tu pareja.



El anillo de masaje (o anillo de acupuntura) activa la circulación de la energía y la sangre en el cuerpo y estimula los meridianos. Según la medicina china, cada dedo corresponde a un elemento, un órgano y una emoción.



Pulgar

Elemento: *Tierra*
Órgano: *Estómago*
Emoción: *Ansiedad*

Índice

Elemento: *Metal*
Órganos: *Pulmones y intestino grueso*
Emociones: *Tristeza, pena, depresión*
Majeur

Relaja los dedos. Alivia el dolor. Excelente para músicos, personas mayores o aquellos que pasan muchas horas tecleando en el teclado.

Medio

Elemento: *Fuego*
Órganos: *Corazón, intestino delgado, sistemas circulatorio y respiratorio*
Emociones: *Impaciencia y prisa*

Anular

Elemento: *Madera*
Órganos: *Hígado, vesícula biliar y sistema nervioso*
Emoción: *Ira*

Meñique

Elemento: *Agua*
Órgano: *Riñones*
Emoción: *Miedo*



La **reflexología** es una técnica de bienestar muy eficaz basada en la idea de que las plantas de los pies y las palmas de las manos contienen puntos conectados a varios órganos. Al masajear estas «zonas reflejas,» se tratan por efecto espejo las partes correspondientes del cuerpo.

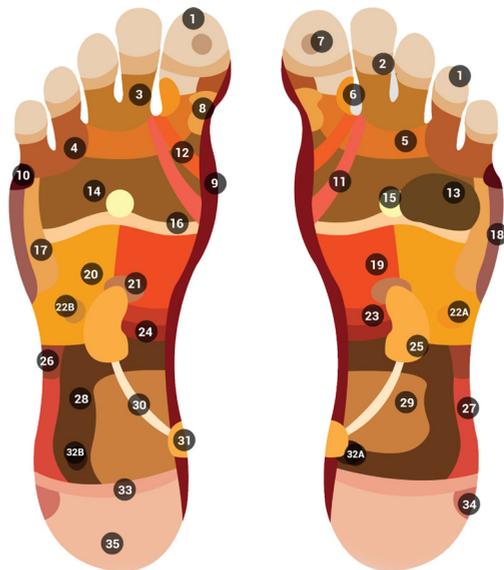
1. Cerebro
2. Sistema sinusal
3. Ojos y oídos
4. Ganglios linfáticos del cuello
5. Zonas óseas
6. Timo
7. Corazón
8. Riñones, vejiga y pulmones
9. Glándulas suprarrenales
10. Páncreas
11. Garganta y cuerdas vocales
12. Estómago e intestino delgado
13. Intestino grueso
14. Apéndice
15. Bazo
16. Hígado
17. Vesícula biliar
18. Vértebras
19. Músculos del cuello
20. Mandíbula
21. Cráneo y dientes
22. Glándula pituitaria
23. Ganglios linfáticos de la ingle
24. Ovarios y testículos



Zonas Reflexológicas de la
Palma de las Manos



1. Frente, Cabeza y Cerebro
2. Senos paranasales
3. Ojos
4. Oídos
5. Trapecio
6. Templos y garganta
7. Glándula pituitaria
8. Cuello y nariz
9. Columna vertebral
10. Hombro interno
11. Esófago
12. Bronquios
13. Corazón
14. Pulmones y pecho
15. Plexo solar
16. Diafragma
17. Hombro externo
18. Brazo
19. Hígado
20. Estómago
21. Glándulas suprarrenales
- 22A. Bazo
- 22B. Vesícula biliar
22. Páncreas
23. Duodeno
24. Riñones
25. Codos y rodillas
26. Articulaciones de



27. caderas
28. Colon ascendente
29. Intestino delgado
30. Uréter
31. Vejiga
- 32A. Recto
- 32B. Apéndice
32. Nervio ciático
33. Rodillas
34. Pies y glúteos

Zonas Reflexológicas de la
Planta de los Pies



Los mudras, también llamados el «Yoga de los dedos,» son gestos sagrados de las manos que se originaron en la India védica hace varios milenios. Al practicar mudras, creamos con los dedos formas particulares «mágicas» que tienen un significado profundo y un efecto poderoso sobre nuestro estado mental y, por tanto, sobre nuestras vidas y salud.

Bhu (Anclaje)

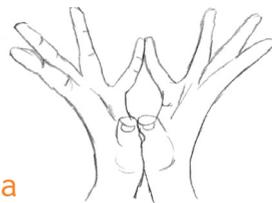
Excelente para la confianza en uno mismo y para canalizar una energía desbordante.

«Mis raíces se hunden profundamente hasta el núcleo de la Madre Tierra.»



Padma (Flor de loto)

Apertura del corazón.
“Los pétalos de mi corazón se abren en la calidez de la existencia.”



Dharmachakra

Gesto de la enseñanza.
Transformación y evolución.
«La rueda de la vida que gira.»



Ganesha

Mudra de Ganesh, el dios elefante que supera todos los obstáculos. Desarrolla la capacidad de dar y recibir amor.





Akini

Este mudra mejora la concentración y la memoria.
Los dos hemisferios del cerebro están conectados.
Los cinco canales energéticos se activan.



Dhyani

Gesto de meditación y presencia en uno mismo.
«El equilibrio absoluto del universo se refleja en este instante.»

Garuda (Rey de las aves)



“La libertad es mi verdadera naturaleza,
abro mis alas y vuelo más allá de las fronteras
porque mi espíritu es ilimitado.”



Shiva linga (la fuerza creativa sagrada)

Aporta energía y centrado.
Confianza en uno mismo y en la vida.
Ayuda a superar los obstáculos
Trae plena conciencia.





Si pudiéramos percibir
claramente
el milagro
que representa
una simple flor,
toda nuestra vida
cambiaría...
(Buda)

Adopta el ritmo
de la naturaleza,
su secreto es
la paciencia.



Reforestación Arasia



«La Tierra no es un regalo de nuestros padres, son nuestros hijos quienes nos la prestan.»

— Proverbio amerindio



Con este folleto (versión impresa), se ha plantado un árbol en la India. Ayúdanos en nuestra acción de reforestación para plantar muchos más :)

Plantar un árbol es un acto fuerte y concreto para la protección del medio ambiente.



Para un mundo más zen

Planta árboles con Arasia

1 € = 1 árbol

Deseo plantar árbol(es), por lo que envío este cupón,
junto con un cheque por un importe de euros
a la siguiente dirección:

ARASIA, 3 rue Jacques Delors, appt D1-10, 31130 BALMA FRANCIA



Algunos Consejos...

Las técnicas de bienestar presentadas en este folleto pueden ser practicadas por todos, pero pueden presentar algunas contraindicaciones.

En caso de duda, es recomendable consultar a un médico o a un terapeuta competente.

Tenga cuidado de no hacerse daño y siempre escuche a su cuerpo.

Arasia también ofrece ropa amplia y cómoda, tapices, cuencos tibetanos, cofres de regalo... ¡para un mundo más zen!

Descubre todos nuestros productos en nuestra tienda online, y muchos consejos para una vida plena en nuestro blog y página de Facebook.

Descubre todos nuestros otros productos en nuestra tienda online, y muchos consejos para una vida plena en nuestro blog y Facebook.



A serene landscape photograph featuring a sunset or sunrise over a body of water. The sky is a gradient of warm colors, from pale yellow to soft orange. The sun is positioned just above the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water's surface. In the background, a range of mountains is visible, their peaks softened by a light mist or haze. The overall mood is peaceful and tranquil.

www.arasia-shop.com