

Winter Guide

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Sabiduría ancestral
para transitar el invierno
conectada con tu propósito y tu visión



NADIA NEDELICHEV

Contenido

INTRODUCCIÓN	03
RITUALES DE INTROSPECCIÓN	06
MEDITACIONES Y ARMONIZACIÓN	13
CRISTALES Y AROMAS TERAPÉUTICOS	17
SOBRE NADIA	19



Introducción



Bienvenida al invierno. Una estación que te invita a abrigarte, reposar, observar la oscuridad, descansar. El invierno es una estación que se relaciona con estas energías más introspectivas, que nos hacen navegar por nuestro interior, abrazarnos a nosotras mismas, retirarnos del bullicio, ir más lento, más en calma y por qué no “hacer nido”. Cada estación del año es también una estación en nosotras mismas, con nuestros ciclos emocionales y físicos. Por eso podemos tener ciertos síntomas en ciertas etapas y momentos. Nuestra piel se ve distinta, nuestro pelo, nuestros ojos. Lo mismo que

en nuestros estados de ánimo puede que nos sintamos más cómodas en una estación o en la otra, y esto también puede ir variando a medida que va pasando nuestro tiempo y vamos ingresando en nuevos estadios de la vida.

En el invierno frecuentemente podemos sentirnos más bajas de energía, tristes o grises, o con menos poder personal. Lo cierto es que cuanto más podamos reconocer como vivimos nuestra relación con el invierno más podremos sentirnos cómodas y buscar confort con lo que vayamos necesitando.



Crear un espacio seguro para permitirte expresar tus necesidades y sentimientos es totalmente necesario. Este espacio de seguridad y fortaleza vive ahí adentro tuyo, y podés imaginarlo como algo que evoque calidez, seguridad, ternura, claridad, luz tenue y aromas deliciosos. Practicá, visioná, dibujá y escribí como es tu espacio seguro, dale vida para que puedas traerlo a tu pantalla mental cada vez que lo necesites. Ese es tu refugio para este invierno: tu sacrario interior. Primero en tu imaginación y si te dan ganas, podés recrearlo en un rincón de tu casa, o mismo en la naturaleza.

El invierno es muchas veces cuna o comienzo para dar inicio a algo nuevo, gestar un nuevo proyecto, revolucionar con una idea o ir hacia delante y evolucionar en un nivel mas emocional. Muchas veces puede resultarte incómodo porque las sensaciones de ir hacia adentro suelen causar una sensación de miedo, o soledad, frecuentes cosas que sentimos la mayoría de nosotras, en invierno.

Cada vez con mas frecuencia, solemos ir mas rápido de lo que nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente pueden manejar. Por eso es

sumamente importante respetarnos, respetar nuestros ciclos y respetar los propios ciclos de la naturaleza, escuchando como estamos y que necesitamos en cada momento. Cuando sientas que no estás escuchándote con atención, o sientas confusión en el “para qué” y el “porqué”, volvé a tu Sacrario Interior, volvé a tu cueva y date amor en ese espacio y tiempo. Mas adelante veremos prácticas específicas para que puedas magnificar tus capacidades y confiar en ese espacio interior dulce y calentito.

Rituales de introspección








CONTEMPLACIÓN

Como cada estación del año tiene las suyas, el invierno nos regala claves que vemos reflejadas en la propia naturaleza. Estas claves son energías que podemos aprovechar para llevar a nuestro cuerpo y a nuestro ser y aprender mas y mas para sentirnos de esa forma que queremos. Recordá: la naturaleza nos enseña y mucho de lo que necesitamos responder y solucionar está manifestado a nuestro alrededor. Contemplando y escuchando los ritmos naturales podemos descubrir un montón de enseñanzas.





Estos son algunos ejemplos de algunos elementos naturales que vemos en invierno. Seguí la lista y fijate que emociones y sensaciones te evoca cada una de estas cosas, en tu cuerpo, en tu interior.

-  - Árboles desnudos (caducos) y árboles llenos de hojas abundantes (perennes)
-  - Animales emigran a otros lugares cálidos, o las que se quedan, se dedican a cuidar de sus nidos, recoger alimentos, cuidar de la cría.
-  - Plantas que despiden a sus flores. Plantas que florecen por doquier (romero, rosas)
-  - Días que terminan pronto.
-  - Niebla, neblina, lluvias intensas, tormentas frecuentes, heladas, nieve.

Listá tus observaciones





VISIÓN - CEREMONIA CON CACAO

A nivel físico el cacao nos aporta hierro, antioxidantes, magnesio. Puede ayudar a distender y relajar el cuerpo. Proporciona altos niveles de calcio.

El cacao es una planta Sagrada que nos despierta y nos recuerda nuestra capacidad de visionar. Usada desde hace mas de 5000 años por distintas comunidades alrededor del mundo, la planta del cacao nos aporta diversas propiedades a nivel físico, emocional y espiritual.

Por sus altos nutrientes para todo nuestro sistema y para ayudarnos a calmar, el cacao es una hermosa bebida para incorporar todos los días como parte de una ceremonia de introspección que podés hacer para ti misma antes de meditar, escribir o simplemente para tomarte un rato de paz.

Para preparar esta bebida pura, usar únicamente cacao puro (en trozos). Cuanto mas alto el nivel de pureza mejores serán los resultados y los nutrientes que absorbas.





Receta para una taza:

- * 3 a 4 cucharadas de cacao en trozos (evitar cocoa, chocolate repostero u otros derivados)
- * Leche vegetal, agua o puede ser una infusión de té de hierbas que tomes frecuentemente
- * Podés endulzar con un dátil, miel, agave, o néctar de coco.

Instrucciones: Mezclar en licuadora, o desmenuzar a mano y con paciencia todos los ingredientes. Calentar a fuego moderado, revolviendo con una cuchara de madera, cultivando la paciencia y reverencia para con esta planta sagrada.

Complementos extras: Pétalos de flores comestibles orgánicas y frescas

(caléndulas, pensamientos, dientes de león)

Pizca de cúrcuma

Bayas de goyi (4 o 5)

Nueces picadas o ralladas.

Te recomiendo tener los implementos (taza, cucharas, tabla, y todos los demás implementos separados únicamente para la preparación de tu cacao). Cuando tu bebida esté lista simplemente colocala en una taza o recipiente que sea especial para ti y bebela con lentitud y agradecimiento, respeto y apertura. Luego de terminar tu ceremonia dedícate unos minutos antes de seguir tus actividades.

Este ritual puede ser practicado a lo largo de todo el día. En lo personal prefiero los horarios de la mañana o media tarde, sobre todo porque el cacao nos brinda bastante energía y vitalidad.

SUAVIDAD - CALMA - CALIDEZ





Meditaciones y armonización



MEDITACIÓN DE LOS SENTIDOS

Disponer de un espacio en calma por cinco minutos.

Encontrar una postura confortable con tus pies apoyados en el suelo, sentada cómodamente. Relaja todo tu cuerpo comenzando por el punto alto de la cabeza, sintiendo el aire que circula por todo tu sistema, desde la cabeza, pasando por garganta, pecho, abdomen, caderas, rodillas, hasta llegar a los pies.

Una vez que sentís tu cuerpo flojo y entregado a su propio peso, irás contactando con cada uno de tus sentidos. En cada uno de ellos prestarás atención completa respirando profundamente, intentando no cambiar nada, simplemente observar.



Tacto

reconocé la temperatura de tu cuerpo, la ropa que roza tu piel, las sensaciones generales que todo tu cuerpo siente.



Vista

Si estás con ojos cerrados tomate un instante para reconocer y sentir que pasa cuando estás con ojos cerrados, que ves, como es tu espacio y tu pantalla mental con ojos cerrados. Si estás con ojos abiertos, intentá fijar la vista en un punto fijo o un elemento en donde puedas concentrarte (la luz de una vela, o una flor son ideales)



Oído

Una vez mas, intentando no cambiar ni modificar lo que escuches, recibí en tu sistema todos los sonidos y ruidos que vengan desde afuera, los de mas lejos, los de mas cerca, incluidos los sonidos de tu propio cuerpo. Si prestás mucha atención seguramente puedas escuchar varios sonidos a la misma vez, mismo sin saber que existían antes.



Olfato

Respira hondo de 5 a diez veces. Si es por la nariz al inhalar y exhalar, mejor. Dejate llenar por todos los aromas que tu cuerpo identifique, fijate que te hacen pensar, y que sentimientos evocan.



Gusto

Nuevamente respirás profundamente y esta vez, presta especial atención a la zona de la garganta, la boca, la mandíbula. Relaja toda esta área de tu cuerpo y reconocé algún sabor que sientas en este preciso momento.

Una vez que recorriste todos tus sentidos, permanece unos minutos en calma, recibiendo los efectos de esta meditación activa que te contacta con la realidad de lo que es en el mismo momento presente.



MEDITACIÓN PARA CONFORTARTE

Esta meditación podés hacerla recostada o sentada. Lo mas importante es que encuentres una postura muy cómoda, en donde sientas que el flujo de energía fluye por todo tu sistema. Imaginás que todo tu cuerpo está sostenido por el espacio en donde te encuentres, en el lugar correcto para ti en ese momento. Soltá cada uno de los músculos de tu cuerpo, imaginá que cada uno de tus órganos también se relajan, incluido tu cerebro, y tu corazón.

Confía en ese poder de relajación y soltura que tiene tu sistema. En ese lugar déjate abrazar por tu amor propio, por ese lugar suavcito y amoroso que ya vive dentro tuyo. Sentite cómoda, en total confort y solamente respirá fluidamente. Disfrutá.





ARMONIZACIÓN

16

A pesar de que en invierno tendemos a estar más en quietud, es importante que puedas dar movimiento a tu cuerpo para que cualquier energía que esté estancada se transforme luego en una contractura, o en aumentar tus niveles de estrés y ansiedad. Mover el cuerpo es sumamente importante, lo ideal y en términos generales es hacer algún movimiento durante al menos 20 minutos todos los días. Esto incluye caminar, hacer ejercicios de estiramiento suave, y lo que sea más cómodo, divertido y efectivo para vos.

Tomar agua es fundamental siempre. Potenciala con flores, rodajas de cítricos, hierbas como menta o romero para cambiar sabores y darle frescura a este primer remedio que es el agua. Tenela siempre contigo, en una botella o recipiente especial y recordá que el agua es un elemento que nos ayuda a distender, liberar estrés y a circular emociones trancadas. Además el agua hidrata nuestra piel, dándole brillo y salud. Aunque sea invierno y haga frío: tomala siempre, y mejor aún a temperatura ambiente o tibia mucho mejor !

Cristales y aromas terapéuticos

Si te gusta complementar tus prácticas con objetos y elementos naturales aquí una pequeña guía:



CRISTALES PARA TRANSITAR EL INVIERNO:

Para sentirte enraizada: Cuarzo ahumado, turmalina negra, cuarzo blanco

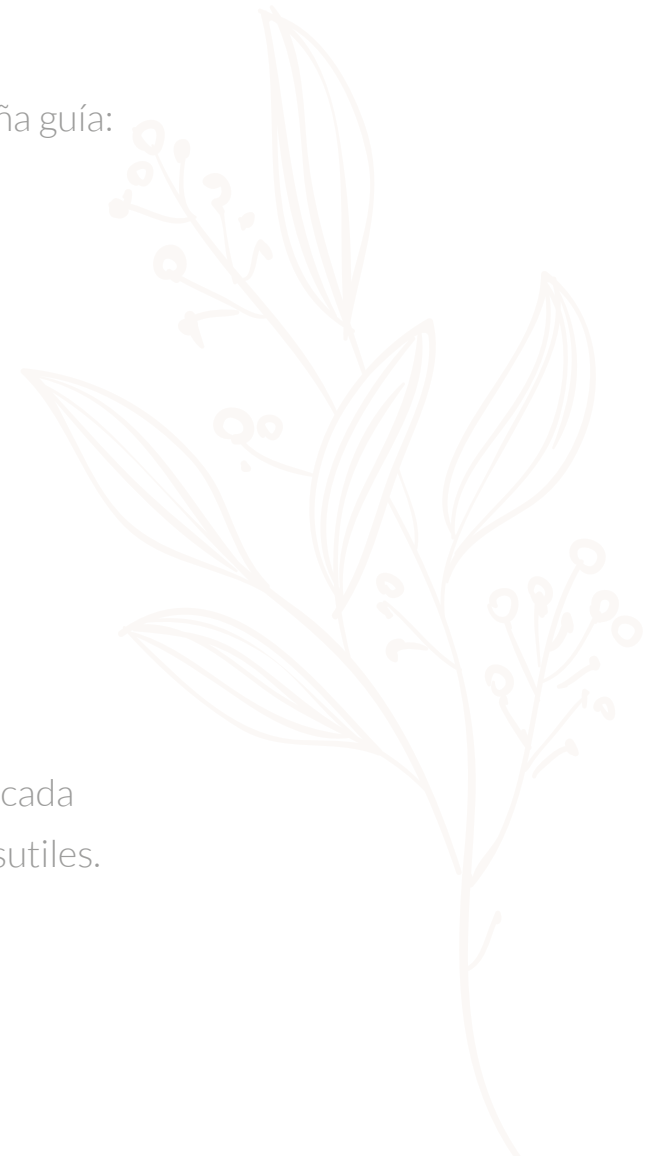
Para sentir seguridad: cuarzo ahumado, cuarzo rosa, turmalina negra.

Para anclarte en tu identidad: hemetite, labradorita, ojo de tigre.

Para purificar y armonizar tu energía: cuarzo ahumado, cuarzo rosa, cuarzo blanco

Para contactar con el propósito personal: Amatista, cuarzo blanco.

El reino mineral sostiene las corrientes energéticas de todo nuestro Planeta. Cada cristal, cada mineral guarda propiedades que se asocian principalmente a aspectos energéticos o mas sutiles. Es importante que respetes.





ACEITES ESENCIALES:

18

Menta: concentración, purificación, frescura.

Limón: energizante y purificante.

Sándalo: para promover estados meditativos y contemplativos.

Rosas: para contactar con la suavidad, la dulzura, la sanación y la liberación amorosa.

Lavanda: para ayudar al descanso, promover la quietud, la liberación del estrés y contactar con profundos espacios de tranquilidad.

Los aceites esenciales se usan en forma tópica (siempre diluidos en un aceite vehicular neutro). Podés aplicarlos en los distintos puntos pulso del cuerpo, para masajear pies, al levantarte y al acostarte. También se usan para difundir en el aire y para crear atmósferas de armonía y alegría en cualquier espacio a lo largo de todo el día.

La aromaterapia es una práctica milenaria que propone el uso de las plantas y las flores para equilibrar distintos aspectos de nuestro cuerpo y nuestro ser. El aceite esencial es la esencia misma de la planta – el sistema inmunológico – que se incorpora a nuestro sistema a través del olfato o del contacto con nuestra piel. Cuanto mas puros sean los aceites esenciales que uses, mas consciente y frecuentemente los integres a tu vida, mas vas a poder comprobar y obtener los resultados que quieras y necesites para armonizar tu bienestar general.



Feliz invierno !
Con respeto y amor,
Nadia



Nadia Nedelchev, Montevideo, 1978. Madre. Terapeuta. Autora.

Nadia trabaja integrando la sabiduría de la tierra y del mar. Combina poderosas herramientas junto con ejercicios de introspección y meditación, Yoga, Decodificación de la Memoria Celular y Arteterapia. Este trabajo facilita la liberación de estrés y abre nuevas rutas interiores que desembocan en la expresión del máximo potencial de cada uno. Ha estado refinando este trabajo desde el año 2003 y es creadora de Elemental: productos y servicios para el Autocuidado y el Bienestar. Conocé mas sobre sus propuestas en

www.nadianedelchev.com