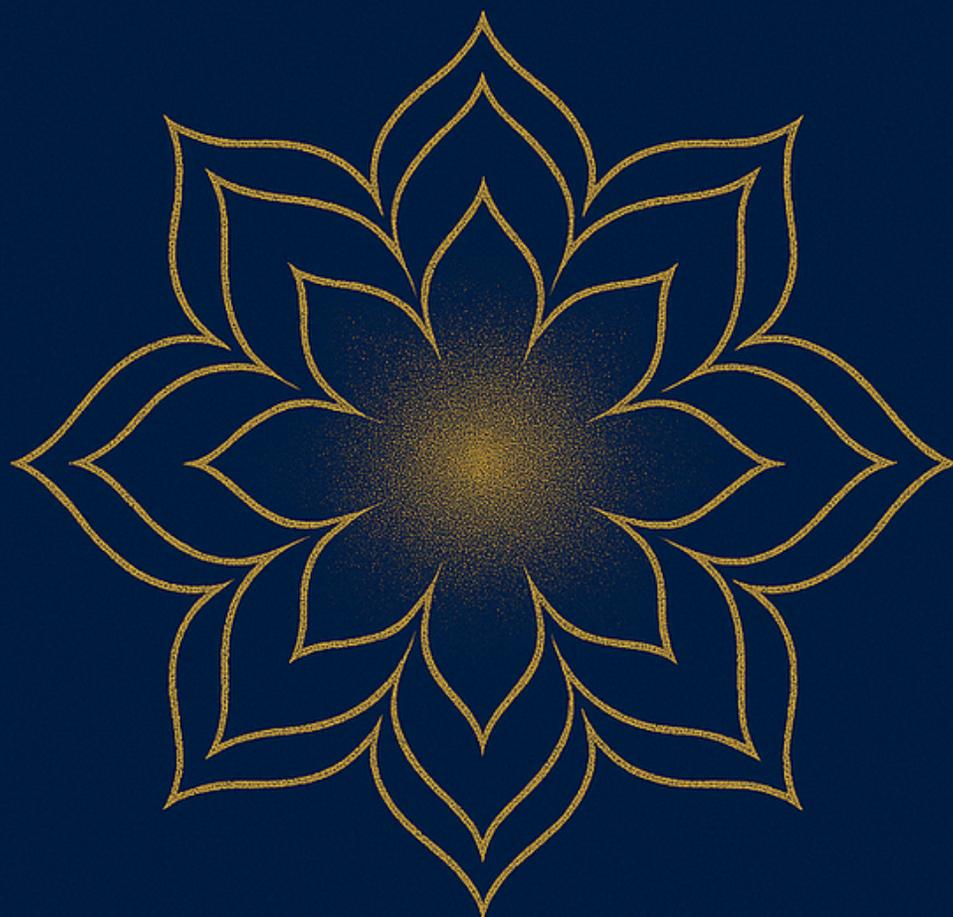


# VUELVE A TI

GUÍA DE MEDITACIÓN PROFUNDA  
CON EL MÉTODO VARYA



*9 PASOS PARA CALMAR TU MENTE  
Y CAMBIAR LA REALIDAD  
CONSCIENTEMENTE*



# VUELVE A TI

## 9 PASOS DE LA MEDITACIÓN PROFUNDA DEL MÉTODO VARYA PARA CALMAR TU MENTE Y CAMBIAR TU REALIDAD CONSCIENTEMENTE

La meditación profunda propuesta por el Método Varya une la sabiduría antigua con la inspiración moderna para aquietar la mente y transformar la realidad de un modo consciente. Este texto surge de un anhelo de servicio (Seva) y busca ser una guía sencilla, práctica y mágica. Mi deseo es que, al descargarla, tu camino interior se nutra de creatividad, calma y nuevas posibilidades.

### ¿QUÉ ES EL MÉTODO VARYA?

El Método Varya se basa en las enseñanzas de la filosofía del yoga (principalmente Yoga Sutras de Patañjali, Bhagavad Gita, Upanishads), la Psicología Positiva y la Meditación Cuántica. Además, integra prácticas de Hatha/Vinyasa y Yin Yoga como puente entre cuerpo y mente. El fin último es ayudarte a liberar tu mente y, desde esa libertad, cambiar tu realidad de manera consciente.

Esta guía es breve y directa, para que cualquiera pueda leerla, imprimirla y comenzar a meditar. No necesitas conocimientos previos: solo una mente dispuesta a explorar.



### CÓMO USAR ESTA GUÍA

Primero, recorre los fundamentos del Método Varya que verás a continuación. Luego, practica los ejercicios de meditación y visualización que te propongo. Finalmente, ámate a crear tus propias prácticas, pues la verdadera magia nace de tu imaginación y tu experiencia personal.

Busca un lugar silencioso y ordenado. Ten a mano un vaso de agua. Apaga el teléfono o deja las notificaciones en silencio. Esto te ayudará a entrar en un estado receptivo y tranquilo.

# VUELVE A TI

9  
P  
A  
S  
O  
S  
P  
A  
R  
A  
E  
N  
T  
R  
E  
N  
A  
R  
T  
U  
M  
E  
N  
T  
E

1

## Limpia para enfocar

Comienza eliminando el ruido físico, mental y energético. Una limpieza externa del espacio y una interna con respiraciones profundas te ayudan a preparar el terreno.

2

## Muévete con intención

Activa tu cuerpo con movimientos conscientes. No se trata de ejercicio físico, sino de activar el flujo energético que habita en cada articulación y músculo.

3

## Respira, regresa

Tu respiración es la llave que abre la puerta del presente. Al inhalar, siente que llegas. Al exhalar, suelta. Cada respiración es un regreso a ti.

4

## Observa sin juzgar

Permítete mirar hacia dentro sin corregir ni cambiar. La observación neutra es una medicina poderosa. Añade una actitud de agradecimiento por lo que ves.

5

## Descansa profundo

Suelta la actitud defensiva, disuelve la exigencia... y deja que la energía te sostenga. Agradece este instante de entrega. Aquí comienza la verdadera integración.

6

## Alinea tu energía

Visualiza tus centros energéticos en armonía. Desde la raíz hasta la corona, siente el flujo natural que te habita. Ordenar tu energía es volver a tu eje.

7

## Reescribe tu realidad

Tu mente crea. Una vez en calma, planta nuevas semillas: visualiza, afirma y siente cómo se manifiestan tus nuevas verdades. Aquí entrenas tu poder creador.

8

## Quédate aquí

No corras al futuro (ansiedad) ni rebusques en el pasado (depresión). El único lugar donde la transformación ocurre es el ahora.

9

## Recuerda quién eres

Al final del viaje, no llegas a otro lugar: vuelves a ti. Recuerda tu esencia luminosa, tu propósito y tu conexión con la totalidad. Eso siempre estuvo en ti.

Y  
C  
A  
M  
B  
I  
A  
R  
T  
U  
R  
E  
A  
L  
I  
D  
A  
D  
C  
O  
N  
S  
C  
I  
E  
N  
T  
E  
M  
E  
N  
T  
E

MÉTODO VARYA

# EJERCICIOS DE EJEMPLO



## Meditación de Anclaje Respiratorio

- Siéntate con la espalda recta, o recuéstate.
- Cierra los ojos y respira hondo un par de veces.
- Observa el aire entrando y saliendo, sin forzar nada.
- Cada vez que tu mente divague, vuelve con amabilidad a la respiración.
- Quédate así durante 5 o 10 minutos.

## Visualización de Limpieza Energética

- Adopta una postura cómoda.
- Imagina que un haz de luz desciende desde la coronilla, recorriendo tu cuerpo.
- Siente cómo esa luz limpia toda tensión y la disuelve con cada exhalación.
- Permanece unos minutos disfrutando de la sensación de pureza y ligereza.

## Reescribe tu Realidad

- Elige una intención clara.
- Cierra los ojos y visualiza una escena donde ya estés viviendo esa realidad.
- Siente colores, texturas, emociones, olores... sé creativo.
- Mantén la imagen algunos minutos, saborea la emoción positiva y finaliza con gratitud.

## Crea tus propias meditaciones

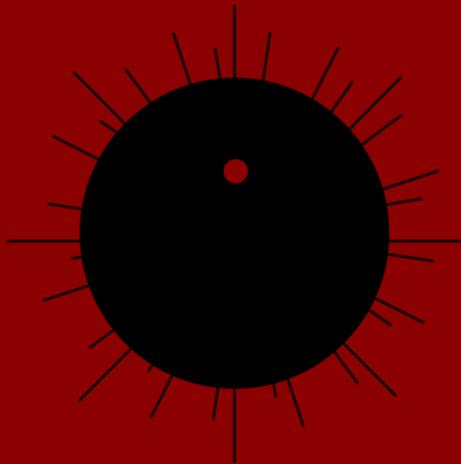
Piensa en un propósito. Diseña mentalmente un escenario, una atmósfera que te inspire y te haga sentir paz o empoderamiento. Deja que tus cinco sentidos participen. Si un día no fluye una escena, cambia: la flexibilidad es parte del proceso.

### CONSEJOS FINALES

Trátate con amabilidad. Empieza con pocos minutos y ve aumentando. Mezcla diferentes ejercicios según tu energía del día. Comparte lo que aprendas con quienes ames. No te juzgues cuando te distraigas; la magia está en regresar una y otra vez con suavidad.



*“El verdadero poder se activa cuando la mente descansa en su propia libertad”.*  
El Método Varya es un camino vivo. Esta guía te regala un mapa, pero tú decides la ruta a seguir. Deseo que disfrutes el viaje y permitas que tu conciencia florezca, guiada por tu esencia interior.



# VARYA

Varya Yoga es un método que integra yoga, Pilates, meditación cuántica y psicología positiva. Así es como:

- Combina posturas suaves y fluidas con ejercicios de respiración.
- Fomenta la conexión entre tu cuerpo y tus emociones.
- Usa la introspección para cultivar una mente más clara.
- Incorpora diversos elementos de autoconocimiento y crecimiento personal.

- **Te ayuda a liberar tensiones y reforzar tu bienestar emocional.**
- **Te invita a vivir un equilibrio más profundo en tu día a día.**

# Acercas de Varya Yoga

Visita la página oficial de Varya Yoga y sígueme en redes sociales para no perderte ninguno de nuestros encuentros, novedades y contenidos sobre yoga, el Método Varya y la Meditación Cuántica.

- Página web: [www.varya.yoga](http://www.varya.yoga)
- Instagram: [@varya.yoga](https://www.instagram.com/varya.yoga)
- Facebook: [Varya Yoga](https://www.facebook.com/Varya.Yoga)
- TikTok: [@varya.yoga](https://www.tiktok.com/@varya.yoga)
- X (Twitter): [@varyayoga](https://twitter.com/varyayoga)
- WhatsApp: [685251767](https://wa.me/685251767)

## AGRADECIMIENTO Y DIFUSIÓN

Este PDF es un obsequio y puede compartirse libremente. Si te ha sido útil, cuéntame tu experiencia para saber que esta Semilla de Seva está floreciendo. Gracias por permitir que estas prácticas formen parte de tu vida.



**NOTA IMPORTANTE:** Este material no sustituye la consulta profesional si presentas condiciones médicas o psicológicas específicas. Escucha siempre tu cuerpo y tu intuición. Gracias por confiar en el Método Varya. Que tu viaje de autodescubrimiento sea pleno, creativo y transformador.