

TÉCNICA DE AUTOREGULACIÓN HAWAIANA PIKI PIKO

por [Flavia Carrión](#)



En este ebook te enseñaré una de las técnicas de respiración más poderosas de la Sabiduría Ancestral: *Piko Piko*.

Es una técnica que te servirá ára aliviar el estrés, mejorar tu regulación nerviosa, reconectar con tu propósito e incluso disminuir el dolor físico.

Todo se basa en 2 claves: la primera es la forma particular de **respirar** que utiliza. Tan simple como eso. Ya sabemos que una respiración adecuada tiene efectos beneficiosos no sólo en tu salud física sino también en tus capacidades mentales, tu estado emocional y tu felicidad. Muchas tradiciones de sabiduria ancestral basan sus prácticas curativas en la respiracion.

Esta conciencia de la importancia de la respiración es inherente a nuestra especie. Nuestros ancestros remotos aprendieron a relajar los músculos del cuerpo, disolver tensiones emocionales y mentales y conectarse con la dimensión espiritual a través de la respiración.

La segunda clave es la **atención**. A lo largo del ejercicio la atencion acompaña la respiracion dirigiendose a distintas zonas del cuerpo o de la Naturaleza. Asi se va generando un redireccionamiento de la energia y el alivio buscado.

Descripción de la técnica Piko Piko

Es una técnica utilizada por los sanadores kahuna hawaianos para aportar más energía al cuerpo y al mismo tiempo relajarlo. Según la tradición Huna, existen muchos centros de energía o puntos piko.

Los dos puntos más poderosos son los de la coronilla y el ombligo. El ombligo representa tu fuente de energía física, mientras que la coronilla es la sede de tu conexión con el espíritu.

La traducción literal de Piko Piko es "ombligo ombligo" y puede interpretarse como "de centro a centro". Consiste en mover la atención de un centro de energía (por ejemplo, la cabeza) mientras se inhala, a otra parte del cuerpo (por ejemplo, el ombligo) mientras se exhala. La acción de redireccionar la atención moviliza la circulación del MANA (energía), desbloquea y relaja en profundidad.

Cómo realizarla

1) **Preparación.**

Colocate en una posición cómoda, sentado o acostado, pero con la espalda recta y los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Toma algunas respiraciones profundas iniciales.

2) **Profundiza la respiración.**

Inspira, inflando el abdomen. Conduce tu atención a la coronilla, en la parte superior de la cabeza. Ahora exhala, liberando todo el aire mientras conduces la atención al ombligo.

Redireccionar la atención de arriba a abajo permite que la conciencia se expanda por todo el cuerpo creando una ola de energía sanadora. No pienses en nada específico, simplemente dejate llevar por esa ola.

Permanece en ese estado el tiempo que necesites.

3) **Variantes**

a) *Armonización interna*

Cuando te sientas desorganizado o fuera de tu centro prueba hacer esta misma respiración pero utilizando estos dos puntos piko: tu ombligo y tus hombros. Al inspirar concéntrate en tu ombligo, al exhalar concéntrate en tus hombros.

Sentirás una oleada de calidez y equilibrio interno.

b) *Trayendo naturaleza a tu ser*

Este ejercicio puede realizarse llevando la atención a ciertos elementos de la Naturaleza, como una montaña o un lago, en lugar de hacerlo hacia la coronilla.

De esa manera, no solo estaremos movilizando la atención sino que nos estaremos nutriendo de las cualidades de aquel elemento sobre el que estamos poniendo la atención.

Por ejemplo, si necesitas la serenidad de un lago puedes inspirar llevando tu atención hacia una imagen de un lago (externa o imaginada). Al exhalar conduce la atención hacia la parte de tu cuerpo que necesita esa serenidad (por ejemplo, corazón).

c) *Recordando el propósito de tu alma*

Somos Naturaleza, y estamos aquí con un propósito. Para recordarlo y vivir alineados con la abundancia y la plenitud para la que hemos nacido, es buena idea reconectar con nuestro eje esencial: el Sol y la Tierra.

Realiza esta respiración cuando necesites una motivación para el día a día y un impulso para desarrollar tus sueños.

- Ponte de pie, en algún lugar desde donde se vea la luz del sol.
- Toma 3 respiraciones profundas, normales.
- Luego realiza las tradicionales piko piko: al inspirar, coloca tu atención en la coronilla, al exhalar, lleva la atención a tu ombligo. Hazlo 6 veces.
- En la siguiente fase, al inspirar conduce tu atención al sol y al exhalar lleva tu atención al centro de la Tierra. Realiza esta fase 9 veces.

Espero que te haya gustado aprender esta práctica. Si te resultó útil, compártela, sin modificar.

Te espero en http://instagram.com/flavia_carrion_escribe para más prácticas ancestrales para la vida cotidiana.

Aprende Técnicas de Sanación Ancestrales en <http://flaviacarrion.com/tecnicas-sanacion>

Lleva el Chamanismo a tu vida cotidiana con el [Taller de Chamanismo Integral](#)



