



MEDITACIÓN GUIADA

“4/4”

By Regina Ferrari

Antes de empezar te voy a invitar a que te ubiques sentado/a o acostado/a en un lugar cómodo, que relajes tus hombros, y cierres los ojos. Si estás sentado/a y lo sientes puedes realizar un mudra con las manos, ubicando tu mano derecha sobre tu mano izquierda formando un cuenco y dejando que reposen sobre tu regazo. Si estás acostado/a puedes ubicar tus manos simplemente a los lados con palmas hacia arriba. Una vez en posición y con los ojos cerrados te invito a que comiences a respirar, inhalando y exhalando lentamente por la nariz. Te invito a que sientas tu respiración natural y te preguntes “¿Cómo me siento? Y en las próximas respiraciones le puedas dar un espacio a esa pregunta y a también a las respuestas que van llegando.

Ahora te invito a inhalar en 4 segundos y exhalar en 4 segundos. Vamos a hacerlo 3 veces. Despacio y a tu tiempo. Siguiendo tu propio ritmo. Empezamos. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Una vez más. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Empieza a sentir el ritmo y balance entre inhalación y exhalación. Y continúa respirando.

Empieza a notar cómo a través de cada inhalación y exhalación se crea un movimiento circular de aire que ingresa y sale de tu cuerpo. Nota como en cada inhalación recorre tu interior y luego se va. Observa y siente el aire. Contempla tu capacidad de guiar y direccionar el aire hacia adentro y hacia afuera de tu cuerpo.

Y ahora otra vez respiramos juntos en 4 tiempos. Vamos a hacerlo 3 veces. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Y seguimos con este ritmo.

En la próxima inhalación te invito a que lleves el aire hacia una zona de tu cuerpo a donde sientas alguna incomodidad física o emocional. Con cada inhalación

concentra tu aire ahí, limpiando esa parte y vuelve a exhalar. Inhala y exhala. Y en cada inhalación ve a la misma parte cuantas veces necesites. Y cuando acabes, elige una parte distinta y utiliza el aire y la respiración para barrer, liberar, y crear espacio.

Y ahora otra vez, y con esta visualización en mente, respiramos juntos. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Y seguimos con este ritmo.

En la próxima inhalación te invito a que elijas un color para el aire que está ingresando y saliendo con cada respiración. Y poco a poco vayas imaginando como el aire se vuelve rojo, o azul, o amarillo, o violeta o el color que elijas. Nota como en cada inhalación las zonas de tu cuerpo que más necesitan relajarse se impregnan de ese color durante la inhalación y lo liberan con cada exhalación.

Y ahora otra vez, y con esta visualización en mente, respiramos juntos. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4. Una vez más. Inhalamos en 1, 2, 3, 4 y exhalamos en 1, 2, 3, 4.

Poco a poco te invito a que vuelvas a tu respiración natural y te preguntes ¿Cómo me siento? Y en las próximas respiraciones le puedas dar un espacio a esa pregunta, y también a sus respuestas.

Cuando estés listo/a te invito a que abras los ojos y cuando lo sientas hagas algunos movimientos de muñeca circulares con las manos, te estires llevando los brazos hacia arriba. Te invito a que sonrías y te agradezcas por regalarte estos minutos con vos. Gracias.

Contacto

jardintornasolado.com

Instagram [@jardintornasolado](https://www.instagram.com/jardintornasolado)

jardintornasolado@gmail.com