



## **MEDITACIÓN GUIADA**

### **“Danza acuática”**

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 dejar que tus manos 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 a 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 voy a invitar a que te imagines que estás dentro de un tanque de agua cilíndrico y espacioso. Estás posicionado/a justo en el centro. Y ahí dentro, tienes la capacidad de respirar al igual que respiras fuera del agua. Además, tienes la capacidad de ver igual que cuando ves en la superficie. Se siente placentero y suave habitar esa masa líquida. Te invito a que sientas el agua. Su temperatura es exacta, ni muy caliente ni muy fría. Es la temperatura que vos necesitas, la que a vos te gusta. Y continúa inhalando y exhalando naturalmente.

Ahora empieza a moverte en el agua. Nota como tu cuerpo se siente liviano, no necesita esforzarse ni un poquito para flotar. El agua lo sostiene. Ahora empieza a moverte en el agua. Imagina que ahí dentro suena una melodía, una canción ¿Qué canción, qué melodía es? Imagina que ahí dentro suena una melodía, una canción ¿Cómo te conectas con el ritmo de esa canción? Cierra los ojos y baila dentro del tanque de agua. Y continúa inhalando y exhalando naturalmente.

Y mientras bailas empieza a liberar todo aquello que se siente pesado adentro tuyo. ¿En qué parte del cuerpo se alojan tus cargas? Imagina que el agua tiene la capacidad de transformarlo todo. Y suelta todo aquello que se siente pesado

adentro tuyo. Utiliza las inhalaciones para crear espacio en tu interior. Utiliza las exhalaciones para expulsar todo eso que no te permite avanzar. Utiliza las inhalaciones para crear espacio en tu interior. Utiliza las exhalaciones para expulsar todo eso que no te permite avanzar. Nota como tu cuerpo simplemente necesita tu permiso, tu compañía y que te anime, a bailar, a moverte. Continúa inhalando y exhalando, abriendo espacios y liberando. Continúa inhalando y exhalando, abriendo espacios y liberando.

Y mientras sigues bailando en el agua, empieza a sentir otros movimientos a tu alrededor. No sos el único/única, que está bailando. De repente observas que a poca distancia tuya y en todas las direcciones hay otras personas que también están bailando. Ellas, al igual que vos, desean celebrarse y conectar con esa melodía que las enciende. Ellas, al igual que vos, son valientes. Se animan a encontrarse. Continúa inhalando y exhalando, mientras sonrías y observas como todas las personas que te rodean, también te sonríen.

Poco a poco te invito a que vuelvas a tu respiración natural y te preguntes ¿Cómo me siento? Y en las próximas respiraciones le puedes 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 circulares con las manos, que 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](http://jardintornasolado.com)

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

jardintornasolado@gmail.com