



MEDITACIÓN GUIADA

“Estabilidad y movimiento”

By Regina Ferrari

Antes de empezar te voy a invitar a que te ubiques sentado/sentada o acostado/acostada en un lugar cómodo, que relajes tus hombros, y cierres los ojos. Tanto si estás sentado como acostado te invito a que ubiques ambas manos sobre tu vientre. 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 conectes con tu respiración natural y te preguntes “¿Cómo me siento?”. En las próximas respiraciones puedes regalarle un espacio a esa pregunta y a las respuestas que vayan apareciendo.

Ahora te voy a invitar a que visualices un punto invisible ubicado unos centímetros debajo de tu ombligo. Y te focalices en él. También puedes sentirlo cada vez que inhalas, enviando aire hacia esa zona y sintiendo tu vientre inflarse un poquito. Y también puedes sentirlo cuando exhalas, cada vez que tu vientre se desinfla. Puedes sentir ese punto por dentro, y también por fuera. A través del leve movimiento de tus manos, que suben y bajan, acompañando el movimiento de tu panza y tu respiración.

Inhala y exhala notando todos los movimientos. El del aire que ingresa y se va. El del vientre que se infla y desinfla. El de las manos que suben y bajan. Inhala y exhala notando todos los movimientos. El del aire que ingresa y se va. El del vientre que se infla y desinfla. El de las manos que suben y bajan. Observa todo lo pasa mientras vos simplemente, respiras. Quédate respirando y observando un poco más, todos los movimientos, como si fuesen una ola, una masa rítmica que se activa con tu respiración.

Ahora te invito a que vuelvas al punto imaginario que ubicaste unos centímetros debajo de tu ombligo. Ese punto es fijo, un anclaje entre tanto movimiento. Imagina al punto como una pequeña esfera transparente. Una esfera liviana,

flotante, de textura suave. Inhala y exhala, llevando aire hacia ese lugar. Y empieza a imaginar cómo cada vez que inhalas esa esfera se tiñe de un color ¿De qué color se tiñe la esfera? Puede ser azul, rojo, amarillo, verde, dorado, violeta ¿De qué color se tiñe la esfera cada vez que inhalas? Inhala y exhala un par de veces hasta que veas con claridad el color.

Y ahora imagina como cada vez que exhalas el color intenso de la esfera se libera hacia afuera formando alrededor de ella una especie de aura del mismo color en tonos más tenues. Permanece con esa imagen. Inhalando y llevando aire y color a la esfera. Exhalando y liberando el color hacia afuera, observando como su tonalidad se diluye sin perderse por completo. Permanece con esa imagen. Inhalando y llevando aire y color a la esfera. Exhalando y liberando el color hacia afuera, observando como su tonalidad se diluye sin perderse por completo.

De a poco y en cada exhalacion puedes ir expandiendo el radio de color que se desprende de la esfera llevándolo hacia distintas partes de tu cuerpo. De a poco y en cada exhalacion puedes ir expandiendo el radio de color que se desprende de la esfera llevándolo hacia distintos rincones de la habitación a donde estas meditando. De a poco y en cada exhalacion puedes ir expandiendo el radio de color que se desprende de la esfera llevándolo hacia donde quieras, hacia quien quieras.

Recuerda que ese punto es un lugar al cual puedes volver cada vez que te sientas fuera de tu camino y desde donde puedes volver a empezar. Recordando que solo tu eliges el color, la magnitud, el ritmo y la dirección que quieres darle a toda la energía que se desprende de ti.

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 las respuestas que vayan apareciendo.

Cuando estés listo o lista te invito a que abras los ojos y cuando lo sientas hagas algunos movimientos 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

