



## **MEDITACIÓN GUIADA**

### **“Rosa”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar te invito a que te ubiques en un lugar cómodo, acostado/acostada o sentado/sentada con las palmas de tus manos mirando hacia arriba. Una vez listo o lista puedes cerrar los ojos y comenzar a respirar conscientemente inhalando suavemente por la nariz y exhalando por la boca.

La intención de esta meditación es conectar con nuestra energía femenina. Una energía que está dentro tuyo más allá de si eres hombre o mujer. La energía femenina se asocia a cualidades como la suavidad, el descanso, la receptividad, la oscuridad, la introspección, la vulnerabilidad, el sentir y el cuerpo.

Para comenzar a visualizar esta energía en tu cuerpo te invito a que imagines una rosa ubicada en el centro de tu pecho a donde se encuentra el chakra corazón. Te invito a que juegues con tu imaginación y contemples la rosa. Puedes empezar identificando su tamaño, su color, la forma de sus pétalos, su aroma. Y mientras vas formando esa imagen puedes realizar respiraciones profundas inhalando por nariz y exhalando por boca. Nos quedamos entonces durante unos minutos observando la rosa y acompañándola con nuestra respiración.

Ahora vamos a focalizarnos un poquito más en las respiraciones llevando todo el aire hacia nuestro pecho, hacia la rosa. Entonces primero vamos a inhalar profundamente observando como la rosa se cierra. Se pliega hacia adentro. Hacia el ser. Y al exhalar vamos a imaginar que se abre, se expresa, se brinda hacia afuera. Entre inhalación y exhalación se crea una danza en donde la rosa se contrae en cada inhalación, y se expande en cada exhalación. Inhalamos y se cierra, exhalamos y se abre. Inhalamos y se cierra, exhalamos y se abre. Nos quedamos unos minutos observando y sintiendo a la rosa contraerse y expandirse.

La rosa simboliza nuestra energía femenina y al poner nuestra atención en ella, la reconocemos, le hacemos espacio y le regalamos vida a través de nuestra

respiración. La rosa simboliza ese lugar en la zona del corazón a donde se aloja el ser y a dónde podemos viajar para nutrirnos de amor, compasión y confianza para habitar nuestro dolor y nuestras heridas. Te invito a que continúes inhalando y exhalando suavemente para mantener ese hilo de conexión con tu chakra corazón y anclando estas palabras en tu cuerpo.

Para ir cerrando, te invito a que visualices un aura rosada que se dibuja alrededor de tu cuerpo. El aura es el resultado de tu conexión con los latidos de tu corazón, con la rosa, con el pulso de tu respiración. El aura rosada simboliza el amor propio, tu decisión de aceptarte tal cual sos y tu anhelo por hacer desde el ser. Tu deseo de expresarte y dar desde un lugar de completa armonía con vos mismo, con vos misma. Y ahora permanece unos minutos más observando ese campo energético rosado que te envuelve y está íntimamente relacionado con la rosa en tu pecho.

Cuando estés listo o lista te invito a que comiences a moverte suavemente comenzando por las manos y los pies. Te invito a que te estires, exhales con ganas o bosteces si lo sientes. Puedes abrir los ojos. Sonreír. Y también agradecerte por regalarte este espacio y momento para reconectar con vos y tu energía femenina.

### **Contacto**

[Jardintornasolado.com](http://Jardintornasolado.com)

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

[jardintornasolado@gmail.com](mailto:jardintornasolado@gmail.com)