

Respiración, cuerpo, sonidos

Hola Te invito a que encuentres una postura para meditar sentada que no sea ni demasiado rígida ni muy relajada, sino más bien con la espalda recta y cómoda al mismo tiempo y de ahí te invito a que tomes conciencia que sientas tu cuerpo desde adentro notando la forma el peso contacto y las áreas que están haciendo contacto con el suelo o con la silla y de ahí puedes suavemente enfocarte en la respiración.

Sintiendola ya sea en el abdomen o el pecho la garganta las fosas nasales.

Sintiendo está suave vaivén de tu abdomen o del pecho o la frescura de las sensaciones en las fosas nasales Así que la respiración es como el ancla donde centramos esta capacidad de estar conscientes y nos ayuda a tener algo a lo cual regresar este simple acto de respirar y es perfectamente posible que pues otra.

Cosas pensamientos de bien no distraigan tu atención de la respiración, por ejemplo los sonidos también pueden distraer tu atención de la respiración Así que en este momento justo ahora te invito a que lleves tu atención hacia los sonidos sonidos que están dentro del espacio donde estás en el cuarto donde estás O tal vez los sonidos que vienen desde fuera simplemente escuchando con atención puede ser que sean sonidos agradables o desagradables tal vez permite te escucharlos con curiosidad y con interés notando como vienen y van sin necesariamente contarte una historia acerca de Qué es ese sonido De dónde viene porque está ahí, sino más bien, simplemente escuchando directamente incluso también puedes permitirte escuchar el espacio que hay entre un sonido y otro El sonido del silencio.

Así que permitete soltar dejar ir los sonidos para atraer tu atención hacia el cuerpo y nota, qué sensaciones están presentes en tu cuerpo sensaciones pueden ser diversas puede ser que sientas y presión alguna atención movimiento vibración frío calor relajación comezón nota que es sensaciones llaman tu atención y permite precisamente que tu atención vaya hacia esta sensación puede ser una sensación.

Muy fuerte muy obvia, pero también puede ser que encuentres sensaciones más suaves sutiles, puede ser que encuentres brincando una sensación hacia la siguiente hacia la siguiente o puede ser que sea solamente una sensación que atrape tu atención particularmente si las sensaciones desagradables puedes notar la checar, si está creciendo o se está haciendo más pequeña si se mueven si es punzante O pulsátil sí duele.

Simplemente nota la con curiosidad igual que hicimos con los sonidos sin crear una historia acerca de la experiencia solamente estando presente de forma directa con las sensaciones de

tu cuerpo, así que regresando ahora a la respiración la parte de tu cuerpo, me sientas más la respiración mientras continuas con esta meditación puedes quedarte con tu respiración una inhalación y una exhalación alavés.

Cada vez que notes que tu atención se pierde, pues incluso decir una nota mental pensando distracción y regresar tu atención de vuelta a la respiración de la misma forma si encuentras algún sonido alguna sensación corporal que se vuelvan muy obvias muy fuertes de tal manera, que ya no te permitan estar con la respiración, se puede soltar por momento la respiración y enfocarte ahora en la sensación corporal en el sonido escuchando o sintiendo hasta que ya no llame tanto tu atención o se detenga.

Y en ese momento puedes regresar una vez más a la respiración.

A la simpleza la sencillez de tu ancla la respiración vamos a estar unos minutos en silencio intentando hacer esta práctica.

Ahora una vez más te invito a que notes tu cuerpo completo sentado aquí notando la forma la postura el movimiento de tu cuerpo, permítete soltar hasta donde sea posible incluso puedes desearte a ti mismo a ti misma que estés bien que estés.

Feliz y tranquilo, tranquila, que estés libre de estrés y ansiedad que sientas Paz permítete considerar la posibilidad de encontrar paz y tranquilidad y bienestar.