

## MEDITACIÓN GUIADA

---

Para empezar, vamos a adoptar una postura cómoda, puede ser tumbadas en el suelo o bien sentadas con las piernas en forma de L y las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda recta, la cabeza recta y los hombros relajados. Una vez que hayamos encontrado la posición cerramos los ojos y escuchamos atentamente las indicaciones.

La música que suena me abraza y me mece... la escucho con atención.

Vamos a hacer un recorrido por nuestro cuerpo centrando la atención en la respiración. Ahora inhalamos tomando aire por la nariz y notamos como el aire entra por nuestros orificios nasales, percibimos el frío del aire al entrar en nuestro cuerpo. Soltamos el aire por la nariz y nos concentramos en la sensación de calor que se desprende. Podemos poner nuestra mano cerca de la nariz para notar la sensación.

Ahora volvemos a inhalar por la nariz, despacio, sintiendo cómo el aire que entra por las fosas nasales se dirige hacia la faringe y de ahí a la tráquea. Expulsamos de nuevo el aire por la nariz exhalando.

Tomamos de nuevo otra respiración, esta vez por la boca, y notamos como el aire que entra lo hace dirigiéndose directamente a la tráquea. Exhalamos de nuevo el aire por la boca.

Inhalamos de nuevo, despacio, tomando el aire por la nariz, y sentimos como el aire se conduce desde la faringe y la tráquea hasta los pulmones atravesando previamente los bronquios. Notaremos aquí como el pecho se hincha. Podemos poner una mano sobre nuestro pecho para notarlo. Exhalamos de nuevo el aire por la nariz y sentimos como el aire se escapa dejando nuestro pecho vacío.

Tomamos una inhalación, mientras sentimos cómo el aire de nuestros pulmones se reparte por los alveolos que hacen llegar el oxígeno a la sangre. Y exhalamos.

En este momento inhalamos la mayor cantidad de aire posible, con una respiración profunda y sentimos cómo la caja torácica que encierra nuestros pulmones se ensancha. Y exhalamos.

Ahora repetiremos esta respiración profunda un par de veces más.

Poco a poco vamos moviendo los dedos de las manos, los dedos de los pies, nuestro cuerpo empieza a despertarse. Nos estiramos y despacio vamos abriendo los ojos, cada uno y cada una a su ritmo.

