

FOLLETO 5-5

MEDITACIÓN DE CONSCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Comencemos con una técnica de respiración que consiste en inhalar por la nariz hasta contar hasta cuatro y exhalar por la boca hasta contar hasta ocho. Comencemos por respirar profundamente por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala lentamente a la cuenta de ocho, frunciendo los labios como si estuvieras soplando suavemente una vela o una burbuja. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo de nuevo. Inhala por la nariz contando hasta cuatro (1-2-3-4) y exhala por la boca contando hasta ocho (1-2-3-4-5-6-7-8).

Ahora solo respira normalmente. Al hacer esto, observa cómo se siente el aire al entrar en tu cuerpo.

Es posible que notes la sensación de la respiración a medida que fluye hacia tu nariz. Presta atención a ello. ¿El aire es frío, cálido o quizás neutro? ¿Se siente sedoso, suave o duro? ¿Hay olor o fragancia? Sígalo y observe cómo se siente a medida que fluye más allá de las fosas nasales, sube a las fosas nasales y baja por la parte posterior de la garganta. Fíjate en las sensaciones a medida que el aire llena tus pulmones desde la parte inferior, llenándolos gradualmente hasta la parte superior. Esté atento al aire al exhalar. Vacía tus pulmones comenzando por la parte superior y bajando gradualmente hasta la parte inferior. ¿El aire es más cálido a medida que sube a la garganta al exhalar? Observa cómo se siente cuando el aire fluye por la garganta, hacia la boca, a través de los labios. Sigue notando tu respiración a medida que fluye dentro y fuera de ti. Envía tu afecto y cariño a este maravilloso aliento, a medida que fluye hacia tus pulmones y luego vuelve a salir. Permítele fluir mientras trae la fuerza vital a tu ser. Disfruta de la sensación de nutrición y curación a medida que continúas inhalando y luego exhalando.

¿Notas algún cambio en tu respiración ahora que le has estado prestando atención? ¿Tu respiración es profunda, superficial? ¿Está respirando lentamente, rápidamente, suavemente, bruscamente? Observa tu patrón de respiración sin cambiarlo. Toma conciencia de la paz, la calidez y la sanación que la respiración aporta a tu ser. Permítelo. Acéptalo. Hazlo tuyo. Es tuyo y solo tuyo. Permite que tu respiración llene cada parte de tu cuerpo. Deja que traiga consuelo y sanación dondequiera que se necesite. Inhala intencionalmente y respira paz y curación. Ahora exhala y permite que todo lo que necesite ir fluya sin esfuerzo. Permite que tu respiración limpie y sane. Obsérvalo. Quédate con él. Si tu mente divaga, no pasa nada, acéptalo; Cada mente divaga mientras hace esto. Solo lleva tu atención de vuelta a tu respiración. Envía pensamientos amorosos a tu respiración.

Mantente en contacto con sentimientos de gratitud, agradece el aliento que te da vida sin esfuerzo. Maravíllate con la maravilla de la respiración. ¿No es asombroso cómo tu cuerpo respira automáticamente muy por debajo del pensamiento consciente? Aprecia cómo tu cuerpo simplemente sabe qué hacer con este precioso soplo de aire sin ningún pensamiento o acción de tu parte.

Inhala otra vez intencionalmente por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca a la cuenta de ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo de nuevo. Inhala paz, relajación, armonía. Exhala y observa que lo que tiene que desaparecer se va por sí solo. Ahora vuelve a respirar con normalidad. Flota sobre el cojín de tu propio aliento. Respirar no requiere esfuerzo. Disfruta y aprecia el maravilloso fenómeno de la respiración.

Ahora trae tu conciencia de vuelta a la habitación cuando estés listo.

Dedica unos minutos a reflexionar sobre lo que surgió durante la meditación.

FOLLETO 5-6

CONTANDO SERIES DE CUATRO RESPIRACIONES

Cierra los ojos y respira profundamente por la nariz hasta la cuenta de cuatro y luego exhala lentamente por la boca con los labios fruncidos hasta la cuenta de ocho como si soplaras una burbuja. (Haz esto con tu cliente un par de veces).

A continuación, respira normalmente mientras observas la sensación de la respiración. Ahora empieza a contar cada exhalación. Cuando hayas contado cuatro exhalaciones, extiende un dedo y cuéntalo como una serie de cuatro. Continúe contando otras cuatro exhalaciones y extiende un segundo dedo, contando así una segunda serie de cuatro. Continúe haciendo esto durante varios minutos.

Cada vez que notes que tu atención se ha desviado de contar tus respiraciones y has comenzado a concentrarte en algún otro pensamiento o sentimiento, simplemente acéptalo, descártalo y vuelve tu atención a contar tus exhalaciones.

Observa cuántas series de cuatro exhalaciones puedes contar con los dedos antes de darte cuenta de que has dejado de contar. Para los principiantes, 10 juegos es mucho.