



Paramita

Meditación guiada 3 minutos

Instrucciones

Enlace a la meditación:

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/10-minutos-y-otra-de-3>

Explicación: esta meditación es ideal para practicar a lo largo del día, tantas veces y en tantas situaciones como se quiera. El mejor modo de hacerlo es escuchar el audio varias veces y seguir sus instrucciones hasta aprenderlas. Una vez memorizadas se pueden practicar en cualquier situación para reducir instantáneamente el estrés.

Para practicar esta meditación guiada de 3 minutos adoptamos una postura cómoda, cerramos los ojos y nos interiorizamos.

A continuación vamos a relajar el cuerpo y la mente con la respiración. Primero haremos una respiración profunda y lenta. Inhalaremos por la nariz sintiendo que nos llenamos de vitalidad y exhalaremos por la boca sintiendo que soltamos toda la tensión atrapada en el rostro, los hombros y el resto del cuerpo. Después relajaremos la mente enfocándonos en la sensación de la respiración en el abdomen.

Comenzamos soltando el aire que tengamos en los pulmones (*exhalar*) y empezamos a inhalar lentamente mientras contamos por dentro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 y 10.

Retenemos el aire 1 2 3 4 y 5

Exhalamos el aire 1 2 3 4 5 6 7 8 9 y 10

Dejamos ahora que la respiración fluya a su propia voluntad. Nos enfocamos en las sensaciones del abdomen con cada respiración, conscientes de cómo se expande y relaja, momento a momento.

(Breve pausa)

Para ayudarnos, contamos silenciosamente al final de cada exhalación. El cuerpo inhala, exhala, contamos “1”. Inhala, exhala, contamos “2”... y así sucesivamente hasta llegar a 10.

(10 respiraciones)

Muy bien. Para concluir, respiramos profundo varias veces y poco a poco abrimos los ojos.

(Conclusión)