



Paramita

Meditación guiada para dormir profundo

Instrucciones

Link a la meditación:

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/para-dormir-profundo>

(Crótalos x3)

Comienza la práctica adoptando una postura tumbada en la que las palmas de las manos estén orientadas hacia el techo, las plantas de los pies caigan a los lados y la nuca esté ligeramente estirada para evitar congestionamientos en el cuello.

Permite que los párpados se cierren con suavidad y comienza haciendo tres respiraciones profundas y largas. Aprovecha cada exhalación para soltar todas las tensiones acumuladas a lo largo del día, tanto físicas como mentales.

Suelta los hombros, la musculatura de la cara y cualquier plan de futuro, recuerdo o ensoñación. Aprovecha cada exhalación para soltar.

Una vez hayas hecho estas tres respiraciones, deja que la respiración continúe con su ritmo natural y poco a poco lleva tu atención por el pecho, abdomen, muslo izquierdo hasta llegar al dedo gordo del pie izquierdo. Una vez estés centrado allí, comienza a explorar qué está ocurriendo allí. Qué sensaciones se están manifestando allí. ¿Calor, frío? ¿Humedad, tensión, o ninguna sensación? Sea lo que sea, permanece con ello reconociéndolo y dejándolo estar y como es.

Observa el segundo dedo del pie izquierdo... tercer dedo, cuarto dedo, meñique... y extiende tu atención a las sensaciones del pie

izquierdo. Puedes notar el contacto del calcetín, el aire... Nota el empeine, el peso del talón sobre la cama, el tobillo... Poco a poco, asciende por la espinilla y el gemelo.

Tarde o temprano notarás que tu mente se ha distraído y ha empezado a pensar en el futuro o quizá en el pasado. Cuando esto ocurra, solo tienes que observar la distracción y con suavidad, amabilidad, devolver tu atención a las sensaciones del cuerpo.

Nota el gemelo, el contacto con el suelo, la espinilla... La rodilla, la corva... Y comienza a ascender por el muslo. Se consciente de la zona en contacto con el suelo y con el aire. Nota las diferencias entre una y otra zona.

Continúa hasta llegar a la zona alta de la pierna izquierda y observa la pierna izquierda en su totalidad. Cuáles son sus sensaciones. Trata de comprobar si hay alguna diferencia entre la pierna izquierda y la derecha. Si una es más pesada y la otra más ligera, más cálida o más fría. Encuentres lo que encuentres, límitate a observar esas sensaciones.

Lleva suavemente tu atención a los dedos del pie derecho, comenzando por el dedo gordo. Poco a poco, extiéndete al segundo, tercer, cuarto dedo... y el dedo meñique. Puedes tratar de notar los puntos de contacto entre los diferentes dedos... Siente la planta del pie derecho... el empeine... el talón... notando el peso que reposa sobre este punto... el tobillo derecho... y poco a poco asciende por la espinilla y la zona de los gemelos.

No importa cuántas veces te distraigas, sino que en cada ocasión observes la distracción con mucha tranquilidad y, sin hacer de ello un problema, vuelvas a las sensaciones del cuerpo.

Sigue por la rodilla derecha... la corva... y asciende por el muslo derecho, tanto por la zona en contacto con el suelo como la en contacto con el aire. Si en cualquier momento encuentras alguna tensión muscular acumulada, trata de ablandarla y aprovecha la exhalación para soltarla.

Nota ahora la pierna derecha en su totalidad, desde los dedos hasta la cadera... Y cambia el foco de atención a los glúteos.

Nota cómo el peso de tus caderas reposa completamente en los glúteos. Nota la zona genital y comienza a ascender por la zona del bajo vientre, el ombligo... y ve incluyendo la cadera derecha,

la izquierda, el abdomen... y nota cómo la respiración se manifiesta en forma de sensaciones físicas, haciendo que esta zona suba y baje con cada respiración.

Continúa ascendiendo por la zona abdominal hasta llegar a la caja torácica. Siente cómo los pulmones la expanden. Cada inhalación la tensan y cada exhalación la relajan naturalmente. Al mismo tiempo puedes tratar de notar tu corazón latiendo, proveyendo a todo el cuerpo de sangre.

Continúa ascendiendo hasta incluir la zona alta del pecho, la zona de las clavículas. Nota cómo aquí también la respiración se está manifestando en forma de sensaciones.

Y ahora, poco a poco, lleva tu atención hacia la zona lumbar. Explora las sensaciones de esta zona. Agradables, desagradables, neutras, o simplemente no sensaciones. Solo tienes que observar lo que ya está ocurriendo, sin intervenir. Solo volviendo una y otra vez a lo que ya está aquí. Empieza a ascender por la columna vertebral, vértebra a vértebra, notando los puntos de contacto entre tu espalda y el suelo.

Continúa ascendiendo hasta llegar a la parte correspondiente a la caja torácica. Nota cómo la inhalación produce un empuje del cuerpo y cada exhalación lo alivia y relaja. Continúa ascendiendo por la zona alta de la espalda y las cervicales.

Lleva ahora suavemente tu atención a la palma de la mano izquierda, y ve extendiendo tu consciencia a los dedos. Empieza por el pulgar, sigue por el índice, corazón, anular, meñique... Incluye el anverso de la mano y nota la diferencia entre este y la palma.

Siente la muñeca izquierda y asciende por el antebrazo... la articulación del codo... zona del bíceps, tríceps, hombro izquierdo, axila izquierda.

Puedes expandir esta consciencia a todo el brazo izquierdo, notando si hay diferencias con el derecho. Tanto si la hay como si no, simplemente reconoce lo que encuentres.

Lleva ahora tu atención a la palma de la mano derecha... pulgar, índice, corazón, anular, meñique, anverso... palma... muñeca... asciende por el antebrazo... la articulación del codo... bíceps, tríceps... hombro y axila derechos...

Poco a poco lleva tu atención al cuello y nota el estado de tu nuca. Si se mantiene lisa y estirada o si ha colapsado y alberga tensión. Si te apetece puedes estirla para aliviar cualquier tensión que haya podido surgir.

Pasa a la zona de la garganta y comienza a ascender por la barbilla hasta incluir la mandíbula inferior, soltando cualquier tensión o mordida acumulada. Nota el labio inferior, superior... la lengua, el interior de la boca... fosas nasales recibiendo aire fresco y soltando aire cálido... las mejillas... la nariz... las orejas... los ojos, párpados... cejas, entrecejo, frente...

Poco a poco avanza por el nacimiento del cuero cabelludo, más próximo a la cara, los laterales y la zona alta de la cabeza... hasta finalmente incluir el punto sobre el que reposa el peso de tu cabeza.

Comienza a expandir tu consciencia corporal desde este punto de la cabeza e incluye más y más partes de tu cuerpo. Incluye primero el cuero cabelludo, rostro... cuello... hombros... brazos... manos... pecho... abdomen... espalda... glúteos, zona genital... muslos, rodillas, gemelos, espinillas y finalmente los pies.

Siente tu cuerpo en su totalidad. Cómo late, respira... vive. Permanece en este estado de profunda conexión, de relajación atenta y consciente, volviendo a él cada vez que aparezca un pensamiento... utilizando las sensaciones de tu cuerpo para permanecer presente.

(Crótalos x3 y conclusión)