

Meditación centrada en la respiración

La palabra meditación se emplea para referirse a diversos estados de quietud interior, así como a los diversos métodos para alcanzar dichos estados.

De entre las múltiples definiciones del concepto meditación, el punto en común reside en el hecho de “vaciar la mente” de pensamientos y preocupaciones centradas en el pasado y el futuro, y centrarnos en el presente.

Beneficios de la Meditación

- ✓ Nos volvemos más conscientes y perceptivos y nos podemos conocer mejor a nosotros mismos.
- ✓ Permite experimentar sensación de relajación y paz mental.
- ✓ Ayuda a despejar la mente y mejorar la concentración.
- ✓ Permite descubrir nuestro ser interior y vivir en mayor armonía con nosotros mismos.
- ✓ Ayuda a desarrollar el sentimiento de desapego, y entonces llegamos a aceptar que muchas de nuestras reacciones emocionales desagradables no son más que sensaciones corporales efímeras suscitadas por nuestros propios pensamientos.
- ✓ Ayuda a aumentar la autoconsciencia, al vivir el presente y valorar el aquí y el ahora, entonces la mente se vuelve muy despierta.

Esquema de una sesión de meditación

1. La posición.
2. Un procedimiento para relajarse.
3. Concentración en el estímulo elegido.
4. Vuelta a la actividad normal.

1. La posición

Vamos a adoptar la posición de una persona relajada que ya conocemos:

Espalda: omoplatos y caderas tocan la silla en puntos simétricos.

Piernas: ambos pies apoyados en el suelo (toda la planta) y la articulación de la rodilla forma un ángulo recto. las rodillas caen ligeramente hacia afuera en una posición cómoda.

Hombros: En posición baja, y los dos a la misma altura.

Cabeza: Erguida y mira hacia delante con la nariz centrada.

Brazos y Manos

- ✓ *Brazos:* las muñecas descansan sobre los muslos.
- ✓ *Manos:* palmas hacia abajo y dedos ligeramente curvados.

Ojos: Os invito a cerrar los párpados suavemente manteniendo los globos oculares quietos.

2. Relajarse

Antes de iniciar la meditación, realizamos una comprobación de la tensión muscular. Es decir, los participantes, comprueban todos los grupos musculares para asegurarse que están lo más relajados posible.

Se puede presentar a los participantes del siguiente modo:

Ahora con los ojos cerrados, voy a pedirlos que comprobéis que los músculos estén lo más relajados posible:

Pies: Fíjate si hay tensión... sube los tobillos ligeramente si no están relajados y déjalos caer a su posición natural de descanso.

Piernas y caderas: muévelas por la silla, hasta que encuentres una posición en la que estén realmente cómodas.

Continúa subiendo mentalmente por el cuerpo y relajando los músculos: estómago, pecho, espalda hasta los hombros, y deja que estos bajen hasta que estén cómodos y hallamos eliminado toda su tensión.

Brazos: Los brazos deben colgar cómodamente, y los dedos tienen que estar libres de tensión.

Cabeza: Relaja la mandíbula, y deja que la lengua descanse relajada en la boca.

Deja que todos los músculos de la cara se relajen, se relajan las mejillas, los labios, los ojos y párpados y la frente.

Siéntete relajado disfrutando de esta sensación de estar corporalmente relajado, y Abandónate a ella, sin pensar, sin reflexionar, sin profundizar en razones.

Si por algún motivo algún pensamiento aparece en nuestra mente, lo dejamos que pase de largo y volvemos nuevamente a centrarnos en nuestra sensación de calma interior.

3. Nos centramos en la respiración

Todas las meditaciones se basan en concentrarnos en un estímulo elegido desde esta sensación de relajación, vamos a centrarnos en la respiración y a aumentar nuestra consciencia respecto de ella...

Poco a poco, vamos a permitir que nuestra consciencia se acerque al proceso respiratorio...

No existe una manera correcta e incorrecta de respirar. No importa si lo estás haciendo rápido o lento, profundo o superficial...

Fíjate en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar...

PAUSA

¿Sientes la entrada y salida del aire por debajo de la nariz?... ¿Sientes el movimiento ascendente y descendente del abdomen?... ¿Sientes cómo se llenan de aire los pulmones?...

PAUSA

Deja que tu atención se dirija hacia la inspiración...

¿percibes el momento en el que empiezas a inspirar y eres capaz de seguir la sensación de la inspiración hasta que comienzas a espirar?...

PAUSA

Deja que tu atención se dirija hacia la espiración...

¿percibes el momento en el que empiezas a espirar y eres capaz de seguir la sensación de la espiración hasta que comienzas a inspirar?...

PAUSA

Ahora, vamos a desplazar nuestra atención hacia el movimiento del abdomen...

... Que se hincha cuando inspira y se deshinchas cuando espira...

...Deja que el aire entre y salga de manera natural mientras te concentras en su movimiento. No intentes influir en la respiración, déjate fluir con ella...

Si en este proceso de concéntrate en el movimiento de tu abdomen tu mente se distrae, vuelve a concentrarla suavemente en el movimiento del abdomen...

PAUSA

Vamos a contar las respiraciones para ayudarnos a mantener la atención...

Cuenta las veces que espiras...y cuando llegues a 10 o pierdas la cuenta, vuelve a comenzar...

4. Vuelta a la actividad normal

También se llama, activación o finalización.es una secuencia que sirve para dar por finalizada la meditación:

Cuando te sientas preparado, y manteniendo los ojos cerrados, permite que tu atención en la respiración se vaya desvaneciendo hasta desaparecer...

Ahora, nos centramos unos momentos en experimentar una sensación de agradecimiento por la experiencia...

Para ayudar a adaptarnos al movimiento desde el estado de relajación en el que nos encontramos voy a contar lentamente del 1 al 5: uno... dos... tres, abrimos los ojos, cuatro... comenzamos a mover los miembros del cuerpo y 5".