MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

Cómo calmarse y encontrar la paz interior

Ana María Ruiz Sancho
Medico psiquiatra y psicoterapeuta, consultora de procesos grupales e institucionales

VocAcción

VocAcción

LA POSTURA

De pie, caminando o sentado,
pero erguido

Descansa el peso de tu cuerpo
en el vientre

CENTRA LA ATENCIÓN

De forma sucesiva en….

Cómo el aire entra y sale a través de los orificios nasales

Procura no respirar por la boca

VocAcción

Cómo se expande y contrae el abdomen con la respiración

Prueba a poner tu mano sobre tu vientre…

Los sonidos del entorno

Los objetos que te rodean

VocAcción

Elige y pronuncia tu *mantra* personal

Una palabra al tiempo que inspiras…

…otra palabra al tiempo que espiras…

Mantras útiles

INSPIRACIÓN	EXPIRACIÓN
Inhala	Exhala
Dentro	Fuera
Aquí	Y ahora
(No decir nada)	Ah
Profundo	Despacio
1	2..hasta 10 (volver a 1 al llegar a 10)
No	Pienses
(No decir nada)	1 a 10 (volver a 1 al llegar a 10)
(No decir nada)	UNO
Profundo	Tranquilo
Sólo respira	Sólo respira
(NO decir nada)	(NO decir nada)
Gra	..cias
Suelta	todo
No	Juzgo
Estoy…	(Estado: ej. Tranquilo, sereno, en paz, etc)

VocAcción

Observa los pensamientos intrusivos, salúdalos y déjalos marchar

Enfoca tu atención nuevamente en:

tu respiración

tu cuerpo

o

tu mantra personal

VocAcción

La meditación

Puede ser también la puerta para la oración u otras prácticas contemplativas o espirituales…

SI ESE ES TU DESEO

BUENA PRÁCTICA

VocAcción