



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD MEDITACIÓN DE LA FLOR

OBJETIVO:

- Compartir un tiempo de interioridad en familia.
- Ser conscientes de cómo nos sentimos.
- Disminuir nuestros estados de ansiedad o estrés.

MATERIAL:

No es necesario ningún material en especial, sólo necesitas buscar un lugar cómodo en el que sentarte o tumbarte.

Si prefieres realizarlo sentado/a en el suelo, estarás más cómodo/a con las piernas cruzadas.

Si decides sentarte en una silla, apoya las dos piernas en el suelo.

Si lo haces tumbado/a, ponte encima de una esterilla. Puedes tener un cojín bajo la cabeza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Siéntate o tumbate.

Tu espalda debe estar recta. Evita echar la cabeza hacia atrás.

Comienza con tres respiraciones profundas.

Coge aire por la nariz y suéltalo lentamente.

Continúa respirando pausadamente.

Imagina que eres una flor.

Tu columna es el tallo de una flor.

Este tallo, absorbe el agua de la tierra.

El agua fluye mejor por un tallo recto que por un tallo torcido o inclinado.

Lo mismo sucede con nuestra respiración y nuestra columna.

Vamos a seguir el recorrido del aire por nuestra columna al inspirar y al expirar.

Eres consciente del aire que inspiras, sientes como te llena.

Reténlo un momento, y lo sueltas.

Siente la vibración de la flor.

Continúa respirando pausadamente.

Siente paz y bienestar.

Vuelve la atención a tu cuerpo y respiración.

Observa como entra y sale el aire.

Haz una respiración profunda por la nariz.

Retén el aire y expúlsalo suavemente por la boca.

Abre los ojos y sonríe.

DINÁMICA ALTERNATIVA

Si te es difícil visualizarlo, te proponemos ver este vídeo que quizá te pueda ayudar:

<https://youtu.be/3YQjpNjHflw>