

Guión de imágenes guiadas de práctica tranquila

La meditación no se trata necesariamente de estar quieto/a. Para algunas personas el movimiento es útil para estar más conscientes del cuerpo y la mente, así como del momento presente. Elija una ruta, preferiblemente al aire libre, donde pueda caminar sin interrupción durante al menos 10 minutos. Dedíquese el tiempo simplemente a caminar, no a llegar a un destino ni hacer un mandado.

Antes de comenzar su caminata, quédese quieto/a por algunos minutos, concentrándose en la respiración. Tome nota de cómo se siente el cuerpo entero.

Según empieza a caminar, traiga su atención plena a los movimientos y las sensaciones en su cuerpo.

Fíjese en la forma en que lleva su cuerpo - las sensaciones en los pies, las piernas, los brazos, el pecho, y la cabeza.

Una vez que se haya conectado con las sensaciones en su cuerpo, empiece a abrir la atención a los paisajes a su alrededor.

Si encuentra que lo/la distraen otros pensamientos, simplemente regrese al enfoque en los movimientos de los pies, el aliento, o las sensaciones en su cuerpo.

Cuando termine, note cómo se siente.

