

MEDITACIÓN AL ATARDECER

Título/Créditos, luces que se oscurecen lentamente

Introducción - Ciencia del Estrés/Meditación

Hazme un favor... Lentamente inclina tu cabeza hacia adelante, hacia el suelo, y cierra tus ojos. Ahora piensa en el resto de tus sentidos: olfato, oído, gusto y tacto.

Cómo es que percibes el asiento contra tu espalda? Puedes degustar todavía en tu boca lo último que has comido? Respira una vez profundamente por tu nariz... Notas algún aroma agradable? Puedes escuchar los sonidos de esta habitación a tu alrededor?

Aparece la Estación Espacial

Si nos falta la vista, uno de nuestros sentidos más poderosos, no tendremos idea de dónde hemos sido transportados.

Vamos pues... abre tus ojos... mira hacia arriba.

Nos encontramos viajando a más de 400 kilómetros sobre la superficie de la Tierra, junto a la Estación Espacial Internacional donde se encuentran astronautas viviendo y trabajando. Ser astronauta es estresante a veces –pero los astronautas se entrenan para prepararse a seguir instrucciones y para enfrentar emergencias. Y los astronautas se apoyan en técnicas comprobadas con el fin de manejar el estrés y mantenerse en calma como son el respirar profundamente. Por supuesto que esta no es la única profesión más estresante que existe, pues también nos podemos sentir con estrés debido a relaciones personales o eventos en nuestras vidas. Entonces, cómo podríamos enfrentar estas fuentes de estrés?

La meditación es entonces una técnica comprobada que sirve para manejar el estrés. Se ha demostrado que la meditación reduce el estrés y la ansiedad, así como que también promueve la salud emocional, reduce la presión sanguínea y tiene muchos otros beneficios.

Hoy te vamos a guiar por un ejercicio de meditación.

Introducción a la Meditación/Respirando

Durante los próximos minutos iremos en un viaje a través del meditar, y te pedimos que te nos unas por completo. Todo lo que debes hacer es seguir a mi voz.

Descargo de responsabilidades

Antes de comenzar, debes saber que estoy aquí para brindarte las habilidades que te asistirán en reducir tu estrés así como en mejorar tu resiliencia y salud mental. Esta experiencia no es considerada ni tratamiento ni terapia.

De acuerdo, comencemos entonces.

Sobrevolando cerca de la Tierra

Toma un momento para permitir que tu cuerpo se ajuste cómodamente en el asiento. Vuelve tu atención y enfoque a tu respirar. Síguele an su fluir dentro y fuera de tu cuerpo. Continua hasta tus pulmones y abdomen. Ya allí no cambies tu respirar, sólo síguelo. Nota el ritmo natural de

tu respirar. Cuando tu mente se distraiga por cosas dentro tuyo ó a tu alrededor, suavemente considéralas, déjalas ir, y devuelve tu atención a tu respiración.

Comienza a tomar respiros más lentos, más largos y más profundos. Llena tus pulmones un poco más cada vez. Permite que tu estómago se expanda naturalmente al inhalar y que se relaje al exhalar.

Deja que tu respiración encuentre su propio ritmo; más lento que antes, más largo que antes, más profundo que antes.

Continúa respirando así a medida que seguimos con el viaje. Nota cambios en tu cuerpo y en tu mente –acógelos, déjalos ir, y observa lo que sigue a continuación.

Antes del anochecer

Lentamente permite que tu atención se deje navegar por el cielo. Tómate tu tiempo para que la curiosidad te conduzca. Deja que tu atención repose en lo que despierte tu interés o te sorprenda.

Qué ves? Qué te atrae?

Mientras continuas absorbiendo las vistas de lo que te rodea, toma un instante para volver a tu respiración. Continúa respirando lenta y profundamente. Nota los pensamientos y sentires que pueden estar emergiendo de tu mente y déjalos ir gentilmente. Este tiempo es solamente para ti. Este tiempo es para que te relajes.

Admira la belleza y el colorido que hay a tu alrededor. Nota los leves cambios de formas y colores en el cielo. Aprecia lo asombroso que es nuestro planeta.

Ahora vuelve tu atención hacia el sol. El sol aparece constante y seguro, pero lentamente se va yendo. Sigue su curso a medida que se acerca al horizonte. Mientras tanto cada vez vas sintiendo más relajación.

Puesta de sol

-----Pausa en la narración-----

Estrellas y Aurora emergiendo

Estrellas y Aurora emergen

Toma un tiempo para volverte nuevamente hacia tu respiración. Continúa respirando lenta y profundamente.

Y admira la belleza y el colorido que hay a tu alrededor..

Y a medida que pasa el tiempo, continúa relajándote –en forma quieta y presente en cada momento– y respira.

Suavemente deja que cualquier pensamiento y cualquier sentir se alejen.

Simplemente aprecia la belleza a tu alrededor.

Admira lo asombroso que es nuestro universo.

Epílogo

Vuelve tu atención una vez más hacia tu respiración. Nota el ritmo de tu respirar y síguelo en cada respiro.

Mientras estás respirando profundamente, deja que tu estómago se expanda naturalmente al inhalar y que se relaje cuando exhales.

Ahora deja que tu respirar encuentre su propio y natural ritmo. Continúa respirando así mientras concluimos juntos este viaje.

Tómate un momento para apreciar lo que has experimentado. Aprecia nuestro universo, nuestro planeta. Tu cuerpo y tu mente. Considera que puedes reproducir estas sensaciones simplemente respirando más lentamente y observando las maravillas que te habitan y te rodean.

Al concluir, enfócate en el sonido de mi voz, en el asiento que te sostiene, y en los sonidos de la habitación en que te encuentras. Puedes mover tus dedos de manos y pies para ayudar a que tu cuerpo y tu mente se vuelvan hacia este momento. Alza tus hombros o repiquetea el suelo con los pies.

Lentamente deja que tu cuerpo y tu mente se despierten a este nuevo momento.

Cuando ya te encuentres en el presente, estira tu cuerpo y muévete un poco más.

Gracias por unirnos en este viaje. Esperamos que tengas un día maravilloso, lleno de curiosidad y asombro por todo lo que tienes dentro y ante lo que te rodea.

[La escena desaparece y aparecen los créditos](#)

Créditos

Este programa ha sido desarrollado como parte del Acuerdo de Meditación de la Universidad de Ball State, que provee programas de meditación y mindfulness para el campus y para miembros de la comunidad universitaria con el fin de mejorar la salud e incrementar la resiliencia de las personas.

Dirección y Narración de Dayna Thompson
Guía de Meditación de Timothy Hess, Phd, HSPP
Introducción Escrita por Dayna Thompson
Música de Luke R. Mitchell

Edición del Guión de Emily Hromi, Patricia Latus, Amanda McErlean, Elizabeth Peeler
SkyExplorerV4 Programado por Dayna Thompson
Panorama de la Vía Láctea de ESO/S. Brunier

La Producción y Representación de este programa utilizó SkyExplorer y RSA Cosmos

