

## Instrucciones para la meditación „Estar en el mundo y estar con migo mismo“ (No) lo siento

REFLEXIÓN



Una conversación sobre las emociones en la crisis climática

*Comenzamos de pie y caminando.*

Puedes caminar por la habitación al ritmo que te resulte más cómodo.

¿Cómo sientes el suelo bajo tus pies cuando das un paso? ¿Qué siente tu piel cuando estás en movimiento? Mira a tu alrededor, ¿qué notas con tu mirada? ¿A quién ves?

Cuando te encuentres con otras personas, míralas a los ojos un momento. También puedes asentir o sonreírles. Ahora sigue moviéndote e intenta interactuar lo menos posible con los demás. ¿En qué te fijas? ¿Qué sonidos, olores, tu respiración...?

Ahora reduce la velocidad y detente. Focaliza la atención en un punto u objeto de la habitación y concéntrate sólo en él. ¿Qué percibes?

Deja de concentrarte poco a poco y deja que tu mirada se vuelva amplia y suave. Si te ayuda, cierra un poco los ojos para que ya no veas con nitidez.

*Puedes hacer la siguiente parte de pie, sentado o tumbado.*

Busca una posición cómoda de pie, sentado o tumbado. Puedes mantener los ojos abiertos, con la mirada suave y nublada, o cerrarlos. Ahora siente cómo tu cuerpo toca el suelo. Siente la piel allí donde esté en contacto con el suelo.

Sigue respirando. Siente cómo inspiras y cómo se mueve tu cuerpo. Y cómo exhalas. Deja que la respiración vaya y venga tal como es. No tienes que influir en ella.

Ahora vuelve a sentir los pies, cómo están conectados al suelo. Siente los dedos, las puntas de los pies, los talones. Y ahora mueve tu atención hacia los tobillos, sobre la parte inferior de las piernas hasta las rodillas. Siente los muslos, los gluteos, las caderas y, por último, el vientre. Siente cómo tu vientre sube y baja a medida que respiras. Si quieres, puedes colocar una mano encima.

Dirige ahora tu atención hacia la parte posterior del cuerpo, pasando por la zona lumbar, la columna vertebral, la parte superior de la espalda y los hombros. ¿Cómo se sienten los hombros? Ahora siente la parte superior de los brazos y los codos hasta las muñecas, y después las manos y los dedos, hasta la punta de los dedos. Inspire y espire una vez aquí. Ahora mueve tu atención hacia arriba de nuevo, por encima de los brazos hacia los hombros y hacia el pecho. Siente cómo se mueve el pecho al respirar. Y ahora mueve tu atención por la nuca y la garganta hasta las orejas, la parte posterior de la cabeza, y desde ahí hasta la frente, los ojos, la nariz, la boca y la mandíbula, las mejillas y la barbilla.



## Instrucciones para la meditación „Estar en el mundo y estar con migo mismo“

## REFLEXIÓN

### (No) lo siento

Una conversación sobre las emociones en la crisis climática

Vuelve a sentir tu respiración. ¿Ha cambiado algo? Deja que tu respiración fluya de nuevo por todo el cuerpo, hasta la parte superior de la cabeza, la punta de los dedos de las manos y de los pies.

Puedes hacer lentamente pequeños movimientos, abrir los ojos o levantar la mirada. Gracias por tu confianza.

