

Breath Meditation (5 min)

Find a relaxed, comfortable position
Seated on a chair or on the floor, on a cushion
Keep your back upright, but not too tight
Hands resting wherever they're comfortable
Tongue on the roof of your mouth or wherever it's comfortable.
And you can notice your body
From the inside
Noticing the shape of your body, the weight, touch And let yourself relax
And become curious about your body
Seated here
The sensations of your body
The touch
The connection with the floor
The chair
Relax any areas of tightness or tension
Just breathe
Soften
And now begin to tune into your breath
In your body
Feeling the natural flow of breath
Don't need to do anything to your breath
Not long not short just natural
And notice where you feel your breath in your body
It might be in your abdomen
It may be in your chest or throat
Or in your nostrils
See if you can feel the sensations of breath
One breath at a time
When one breath ends, the next breath begins
Now as you do this you might notice that your mind might start to wander
You might start thinking about other things
If this happens this is not a problem
It's very natural
Just notice that your mind has wandered
You can say "thinking" or "wandering" in your head softly
And then gently redirect your attention right back to the breathing
So we'll stay with this for some time in silence
Just a short time
Noticing our breath

Meditación de Respiración (5 min)

Encuentre una posición relajada y cómoda
Sentado en una silla o en el piso, sobre un cojín Mantenga la espalda erguida, pero no demasiado apretada
Manos descansando donde sea que estén cómodas Lengua en el paladar o donde sea cómodo.
Y puedes notar tu cuerpo
Desde el interior
Al notar la forma de su cuerpo, el peso, el tacto
Y déjate relajar
Y siente curiosidad por tu cuerpo
Sentado aquí
Las sensaciones de tu cuerpo
El toque
La conexión con el piso
La silla
Relaje cualquier área de tensión o tensión
Sólo respira
Ablandar
Y ahora comienza a sintonizar tu aliento
En tu cuerpo
Sintiendo el flujo natural de la respiración
No necesitas hacer nada para tu aliento
No largo, no corto simplemente natural
Y fíjate dónde sientes tu aliento en tu cuerpo
Puede ser en tu abdomen
Puede estar en tu pecho o garganta
O en tus narices
Vea si puede sentir las sensaciones de la respiración Una respiración a la vez
Cuando termina una respiración, comienza la siguiente respiración
Ahora, cuando hagas esto, notarás que tu mente podría comenzar a vagar
Podrías empezar a pensar en otras cosas
Si esto sucede, esto no es un problema
Es muy natural
Solo noten que su mente ha vagado
Puedes decir "pensar" o "deambular" en tu cabeza suavemente
Y luego redirige suavemente tu atención de regreso a la respiración
Así que nos quedaremos con esto por un tiempo en silencio
Solo un corto tiempo
Notando nuestra respiración

