

Guía de Meditación Sushuma: 5 Minutos para Recuperar tu Centro

Mantra: "Mente quieta, cuerpo sano."

GUÍA DE MEDITACIÓN SUSHUMA

5 Minutos para Recuperar tu Centro

Una guía práctica de Sushuma - Armonía del Alma

El Eco de la Mente

Vivimos en un mundo diseñado para mantener nuestra atención dispersa. El exceso de información, las responsabilidades y el ritmo acelerado generan lo que en el Zen llamamos mente de mono: pensamientos que saltan de rama en rama sin descanso.

Si el Oráculo te trajo hasta aquí, es porque tu sistema nervioso te está pidiendo a gritos una pausa. Tu poder no está en hacer más cosas, sino en hacerlas desde un lugar de quietud inquebrantable.

Rompiendo el Mito

La meditación no se trata de dejar la mente en blanco. Eso es biológicamente imposible. Meditar es, simplemente, aprender a convertirte en el observador de tus propios pensamientos, dejándolos pasar como si fueran nubes en el cielo, sin subirte a ellos.

Un Anclaje Rápido (Técnica 4-7-8)

Esta meditación dura exactamente 5 minutos y puedes hacerla en tu asiento de oficina, en tu coche (apagado) o antes de dormir. Su objetivo es resetear tu nervio vago y enviar una señal de seguridad a tu cerebro.

Postura: Siéntate con la espalda recta pero relajada. Cierra los ojos o fija la mirada en un punto suave.

La Respiración Vagal:

Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos. Siente cómo tu abdomen se expande.

Retén el aire suavemente durante 7 segundos. En este espacio reside toda tu paz.

Exhala lentamente por la boca (haciendo un ligero sonido similar al viento) durante 8 segundos. Libera toda tensión.

Repetición: Haz este ciclo 4 veces.

El Retorno: Al terminar, no te levantes de golpe. Quédate unos instantes respirando normalmente, notando el peso de tus hombros y la temperatura de tus manos.

El Siguiente Nivel de tu Paz

Has probado la calma. Ahora, imagínate vivir desde ella. En Sushuma creemos que la paz mental es un músculo que se entrena con constancia y acompañamiento.

Si esta pequeña práctica de 5 minutos te ayudó a respirar mejor, te invitamos a profundizar.

☐ Reserva una Sesión de Meditación Guiada o Terapia Energética con Nosotros en sushuma.com.ar/servicios

¿Quieres llevar la calma contigo todo el día? Conoce nuestra línea de infusiones para el Alma en nuestra tienda.