



¿Qué es la Meditación Sónica? (MR) Es un método diseñado por Humberto Álvarez en el año 2000 para meditar teniendo como base el sonido. Está inspirada en el Mantra OM, las técnicas de Humming y Toning Meditation, ciertos principios de la Medicina Vibracional y la Respiración Consciente. Fundamentalmente se basa en la voz pero puede usar también el apoyo de las vibraciones de los cuencos de metal (generalmente llamados tibetanos) o cuencos fabricados con otros materiales como cuarzo o cristal. No está relacionada con ninguna filosofía o tradición antigua. Se trata de una técnica de meditación contemporánea que busca el bienestar del individuo partiendo de la forma de pensar y de sentir que tenemos los seres humanos en la actualidad. Sobre todo para las personas que habitan grandes urbes.

Si se trata de una meditación colectiva el guía de Meditación Sónica, si es que así lo requiere y según sea el caso, deberá tener un buen número de cuencos de metal para apoyarse en la cola de resonancia de dichas vibraciones llenas de Armónicos (sub-sonidos propios de la resonancia) y saber hacer la combinación de los mismo para ayudar a las personas a entrar en un estado de Armonía entre la Mente, el Cuerpo y el Espíritu.

Sin embargo, esta técnica de meditación se puede lograr sin los cuencos de manera sencilla y accesible para todos.

A continuación; una guía para realizar la
MEDITACIÓN SÓNICA
sin cuencos de manera individual y personal.

Ponga su espalda en posición vertical. Erguida. Ya sea sentado en un banco de meditación, sentado en un futón, en un cojín, en una silla o un sillón.

No es necesario colocarse en “posición de loto”. Es importante que la persona encuentre una posición agradable en su cuerpo con su espalda erguida que le permita respirar de manera fluida y fácil.

Se recomienda no hacerlo sentado en la cama y de ser posible fuera del espacio del dormitorio. Lo ideal es encontrar algún rincón o espacio en casa que se escoja especialmente para hacer la meditación.

Es recomendable poner una alarma muy suave y agradable para marcar el tiempo de meditación. Veinte minutos es el tiempo estándar sugerido para poder aumentarlo si así se desea dependiendo de las posibilidades de la persona. Hay quienes meditan diariamente durante 40 minutos dos veces al día. La duración de la meditación depende, repito de las posibilidades de cada persona. Se recomienda hacerlo por la mañana al despertar y en la noche antes de dormir.

Se cierran los ojos. Las manos pueden estar colocadas sobre los muslos ya sea hacia arriba o hacia abajo. También se puede usar algún cojín colocado en la región lumbar para ayudar a la espalda a estar en posición erguida y derecha si es que se ha escogido hacer la meditación en un sillón o silla. Esto facilita el fluir de la respiración.

Concentro mi atención en mi respiración... la primera sensación consciente que tengo es cómo entra el aire por mis fosas nasales...y como sale. Siento el aire fresco cuando entra a mi cuerpo y cuando sale lo siento tibio. Poco a poco voy encontrando mi propio ritmo de respiración: lento, sin prisa, agradable, pausado...

Pongo atención en cómo se siente mi cuerpo cuando respiro de esta manera... lo siento agradable, tranquilo, en paz... reconozco el beneficio que genero en mi corazón cuando respiro de manera tranquila y consciente... si mi respiración es tranquila y pausada i corazón latirá igualmente tranquilo y pausado... pongo atención en mi respiración y atención en la sensación del movimiento del aire dentro de mi cuerpo...

Respiro sólo el aire necesario. No más. No menos.

¿Cómo se siente mi cuerpo cuando respiro de esta manera? Pongo atención en la sensación que voy generando en mi cuerpo conforme voy respirando de manera tranquila y en paz... dejando a un lado posibles pensamientos que pudieran distraerme... lo más importante en este momento es poner atención en mi respiración y en la sensación de paz y bienestar que estoy generando al hacerlo. Siento el beneficio y pongo atención en ello.



Sigo poniendo atención en las sensaciones de mi cuerpo... por medio de mi respiración voy soltando posibles tensiones que hubiera en él...

¿Cómo se siente mi cuerpo cuando respiro de esta manera?... me doy cuenta que la sensación es agradable... la disfruto... la reconozco como algo mío... me pertenece: me la merezco.

Sigo respirando, disfrutando la sensación agradable de paz y tranquilidad. Una sensación que me lleva a un estado de felicidad y bienestar.

Siento mi cuerpo relajado... sin tensiones... muy agradable... lo siento feliz y en paz.

Me imagino ahora que se abren los poros de mi cuerpo... es como si todo mi cuerpo respirara por medio de ellos y no sólo por mis fosas nasales... pongo atención en esta imagen... y siento una sensación agradable imaginando que mi cuerpo respira en su totalidad por medio de los poros de mi piel...

Luego: abro ligeramente mis labios... y genero un sonido... el primero que venga a mi garganta... un tono suave... que sólo yo puedo escuchar... la vibración de este tono de mi voz es agradable y genera una sensación especial en mi cabeza, en mi cara, en mis fosas nasales y en mi garganta... percibo la vibración de mi voz en mi cuello... la percibo también en mi frente... en mis ojos... en mi nariz... en mi boca... en mis labios... en mi garganta... en mi pecho... en la boca de mi estómago... percibo la vibración más abajo de mi estómago en el área de mis intestinos... percibo la vibración incluso un poco más abajo...

¿Cómo es la sensación de esta vibración en estas partes de mi cuerpo...? me doy cuenta de que esta sensación es agradable, especial...única...y que provoca en mí un sentimiento de bienestar, paz, felicidad y equilibrio entre mi mente, cuerpo y espíritu...

Sigo respirando, generando el sonido con mi voz... disfrutando cada vez más y más el beneficio que me aporta...entrando cada vez más y más a la sensación de paz profunda y benéfica...

Sigo así por unos minutos...hasta que de pronto suena la alarma de manera agradable y suave y poco a poco voy abriendo mis ojos...

Apago la alarma... y estiro mi cuerpo...levantando los brazos por encima de mi cabeza...entrelazando los dedos...estiro mi cuerpo y mi espalda... para un lado y para otro... girando mi espalda y sintiendo el beneficio de mi estiramiento...luego llevo mis manos hacia abajo tratando de llegar al piso...tratando de tocar la punta de mis pies...

Finalizo mi Meditación Sónica con una sonrisa en mis labios y lo agradezco.

Doy gracias por la sensación de paz y bienestar que he logrado.

Humberto Álvarez

CDMX