



Nuestros sentidos, la ventana a la realidad

Por nuestros ojos entran una fracción del espectro electromagnético, nuestros oídos vibran al ritmo del aire que las envuelve y así cada uno de nuestros sentidos, para iniciar realizaremos una meditación transpersonal, una práctica para regresar al aquí y ahora por medio de la atención sostenida de la respiración.

Siéntate en un cojín grueso y estable, hazlo sobre la parte delantera del cojín e inclina ligeramente la pelvis hacia delante para respetar la curvatura lumbar natural, cruza las piernas de manera que un tobillo quede por delante del otro y relaja las piernas para que las rodillas descieran hacia el suelo. Estira la espalda, orienta la coronilla hacia el cielo y mete ligeramente la barbilla hacia adentro, relaja los hombros, apoya las manos en los muslos y procede cerrando los ojos.

Siente la estabilidad de tu postura, acomódate en ella, permite que tu cuerpo se relaje, suela la musculatura abdominal y facial, siente cómo inhalas y exalas, no trates de modificar el ritmo de tu respiración, deja que fluya libre y natural, mantente por 10 min así y simplemente respira.