

## MEDITACIÓN

### Para la gracia

Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Coloca la mano izquierda sobre el hombro derecho. Alza la mano derecha frente al hombro derecho, con la palma viendo hacia el frente y el codo relajado hacia abajo. Ojos cerrados. Haz una “o” con tu boca y respira poderosamente a través de ella. Inhala en tres partes y exhala en una. Continúa por 11 minutos, respirando poderosamente durante los últimos dos minutos. Para terminar, inhala profundo, sostén, estira la espina dorsal, jala el pecho hacia afuera y estira los brazos por arriba de tu cabeza, al tiempo que separas los dedos y los aprietas fuerte como el acero. Exhala. Repite dos veces más. Relájate.



En tu práctica diaria, alterna sosteniendo el hombro derecho y luego sosteniendo el hombro izquierdo (postura al revés).

