



EJERCICIO DE LA MAÑANA

PREMISAS

Se hace por la mañana. Después de levantarte y antes de desayunar. Duración: recomendamos ir incrementando el tiempo no menos de 10 minutos, no más de 40. El ejercicio es interno y privado. El ejercicio lo hago para mi crecimiento y lo hago libremente, por mi propia decisión y voluntad

POSTURA:

Busca una postura cómoda, que te permita tener las piernas descansadas, la columna recta desde el coxis hasta la coronilla y pon las manos sobre las piernas o bien júntalas en el regazo, dedícale un tiempo a colocar tu cuerpo, ten en cuenta estos detalles de tal manera que puedas estar completamente quieto, sin moverte.



La mirada: este ejercicio también llamado “sitting” se hace con los ojos entreabiertos todo el tiempo. Debes fijar tu mirada en un punto que encuentres en el suelo a un metro delante de ti, donde la mirada pueda anclarse y estar muy tranquila. SIN EMBARGO, al comienzo, si tu atención se pierde por tener los ojos abiertos ciérralos para poder sentir mejor cada parte del cuerpo. Cuando vayas adquiriendo experiencia debes abrirlos.

Quietud: uno de los puntos clave de este ejercicio es la quietud total del cuerpo, no debe haber ningún movimiento externo y así tener bajo mi control al cuerpo y sus impulsos mecánicos. Mi voluntad se fortalece con el dominio de los movimientos.

- PRIMERA PARTE: “RELAJACIÓN”:

Primero; con la inspiración lleva la atención a la parte y despiertas la sensación y con la exhalación se relaja la posible tensión que uno pueda encontrar en esa parte, soltando, dejándola ir. Toma un tiempo para cada parte, al menos 3 respiraciones profundas y conscientes. Empezamos de arriba a abajo con:

- Frente, boca, cuello
- Hombros, brazos, manos
- Pecho, plexo solar, abdomen
- Caderas, piernas, pies

Quédate ahí un rato, con todas las partes conectadas. Después de ir uno a uno, hacemos la relajación en triadas, compuestas por la partes enunciadas antes. Al inhalar llevamos a la atención a las 3 partes en este caso y en la exhalación las relajamos. Tómate tu tiempo, no tengas prisa y quédate al menos por 3 respiraciones conscientes en cada triada y al finalizar siente todo el cuerpo.

- SEGUNDA PARTE: “LLENADO”:

Ahora lleva la atención a la planta de los pies, llénalos de sensación, deposita ahí tu energía con fuerza e intención, siente las plantas de los pies vibrando, quédate un rato. Desde ahí vamos a ir subiendo esta sensación por todo el cuerpo, llenándolo de sensación poco a poco, como si llenaras un recipiente, que es el cuerpo, de agua, haciéndolo despacio, poco a poco. Empezamos por:

- planta de los pies, estableciendo una fuerte sensación
- subimos hasta el tobillo
- del tobillo hasta la rodilla
- de la rodilla a las caderas
- hasta el abdomen
- del abdomen al diafragma
- seguimos subiendo hasta el pecho
- del pecho hasta los hombros
- vamos a las manos, incluyendo palma y dorso, estableciendo ahí una fuerte sensación
- Llenamos hasta las muñecas
- Hasta los codos
- Llegamos hasta los hombros
- Desde ahí conectamos con la zona del pecho y subimos hasta el cuello
- De una respiración subimos toda la cabeza

Cuando termines siente todo tu cuerpo, de esa energía que ha ido activando y llenando cada una tus partes, haz ahí varias respiraciones profundas.

- TERCERA PARTE: PROPOSITO DEL DIA

Este es el momento, en este estado recogido, de establecer con pensamiento, sentimiento y cuerpo, el PROPOSITO y objetivo interno de tu día. Visualiza si hace falta. Al finalizar sal de la postura poco a poco, deshazla moviendo los ojos, o los dedos de las manos, normaliza el ritmo de tu respiración y sal de ella con el mismo cuidado y detalle con el que entraste.