

RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN CON EL SOL

Esta práctica de Respiración y Meditación con el sol debe realizarse exclusivamente durante los cinco minutos posteriores a la salida del sol o los cinco minutos previos a la puesta del sol.

Si estás en la Naturaleza y puedes descalzarte, mejor aún.

- Sitúate frente al sol, sin mirarlo directamente.
- Haz tres respiraciones profundas y, después, respira suavemente.
- De pie, cabeza erguida, ojos cerrados, alinea la columna, semiflexiona las rodillas y deja descansar todo el peso de tu cuerpo sobre la planta de tus pies. Siente como te anclas firmemente en la tierra. Permanece unos minutos con la atención puesta en tus pies.
- Lleva ahora tu atención a la parte superior de tu cabeza. Estira suavemente el cuello hacia arriba y levanta ligeramente la barbilla. Permanece unos minutos con la atención puesta en esta parte.
- Comienza una respiración consciente: visualiza como a impulsos de la respiración conectas la energía de la Tierra en tus pies con la energía del Cielo en tu cabeza. Al inspirar, la energía asciende hacia la cabeza; al expirar, la energía desciende hacia los pies. Respira suavemente.
- Al cabo de unos minutos abre los ojos y mira durante unos segundos al sol. En el caso de la puesta de sol, si ves que la luz es todavía muy fuerte, entórnalos y espera unos instantes más. Asegúrate de hacerlo cuando no sientas molestias.
- Cuando mires al sol déjate llenar por su energía y conecta con la belleza de este momento. No es necesario más al principio, sólo deja que te llegue lo que te tenga que llegar. Después cierra los ojos.
- Poco a poco puedes ir alargando este momento de conexión ocular pero, insisto, durante los cinco minutos posteriores a la salida del sol o los cinco minutos previos a la puesta del sol y nunca más de 1 minuto.
- Puedes alzar tus manos y situarlas a ambos lados de tu cuerpo, de manera que la energía del sol penetre en los centros energéticos situados en las palmas.
- Finalmente, junta las palmas de las manos frente a tu pecho y da gracias por la conexión y las energías recibidas.
- Permanece unos instantes en silenciosa comunión contigo mismo y todo lo que te rodea.