

# EJERCICIOS PRACTICOS

## MODULO VII

### Materiales:

- .Lápiz
- .Regla
- .lapices..., colores: rojo y azul

\*imprime la lamina que te adjunto, para comenzar tu practica.

### 1º Ejercicio práctico

1- Vas a comenzar, en este ejercicio practico a conectar con tu corazón, a través de tu pulso.

\*Una sencilla manera de conectarte con el presente , con tu esencia, con el universo entero...

que has estado poniendo en practica durante todo este curso.

Una herramienta fácil y muy útil para tu día a día.

2- Y sintiendo el flujo de tu respiración, sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo.



3- Mira tu lamina , observa el dibujo ;

## La Estrella Tetraedrica

Es un dibujo en 3D ; dos tetraedros.

Uno que mira la tierra y otro que mira el cielo.

4-Escoge uno de los dos tetraedros para comenzar a dibujar.(para este ejercicio no hay una regla para comenzar , siéntelo, dejate llevar, no razones para escoger, escoge simplemente , el que mas te apetece!).

5-Y comienza a trazar con tu lápiz y regla las lineas que definen el triangulo( tetraedro) que has escogido.

6-Recuerda el ritmo de tu corazón y cada vez que traces una linea , anclar tu energía al principio y trazar a través del flujo de tu respiración.

7-Realiza el mismo ejercicio con el otro triangulo(tetraedro)

iiiDISFRUTAiii



\*Observa tus emociones y sensaciones y si así lo sientes apuntalas en tu cuaderno o en la misma lamina.

## 2ºEjercicio práctico

1- En este ejercicio vas a colorear los tetraedros que antes has trazado.

El color azul es para el tetraedro que mira a la tierra.

El color rojo para el que mira el cielo.

2-Una vez coloreados , coloca tu lamina a ser posible en vertical, pegada en la pared...

3-Vas a hacer un ejercicio de observar la forma ;

para este ejercicio, he colocado un punto negro en el centro del dibujo.

4-Pon tu foco en el punto central, sin hacer ningún esfuerzo ; simplemente juega como un niño@

Haz este ejercicio durante 5 minutos, manteniendo tu atención en el punto central.

\*Observar y sentir las formas, es la manera mas fácil de recordarlas e integrarlas, es sencillo y placentero y sus beneficios son: comenzar a vivir una vida mas armónica ,fluida... y sobre todo poder disfrutar de ella , dejarte vivir por la vida!

Y....

YA SABES

SI QUIERES COMPARTIR ALGUNA EXPERIENCIA O ALGUNA DUDA, ESTARE ENCANTADA DE LEERTE Y COMPARTIR!

HA SIDO UN VERDADERO PLACER COMPARTIR CONTIGO ESTE CURSO !!!

GRACIAS POR EL APOYO Y GRAN ACOGIDA!!!

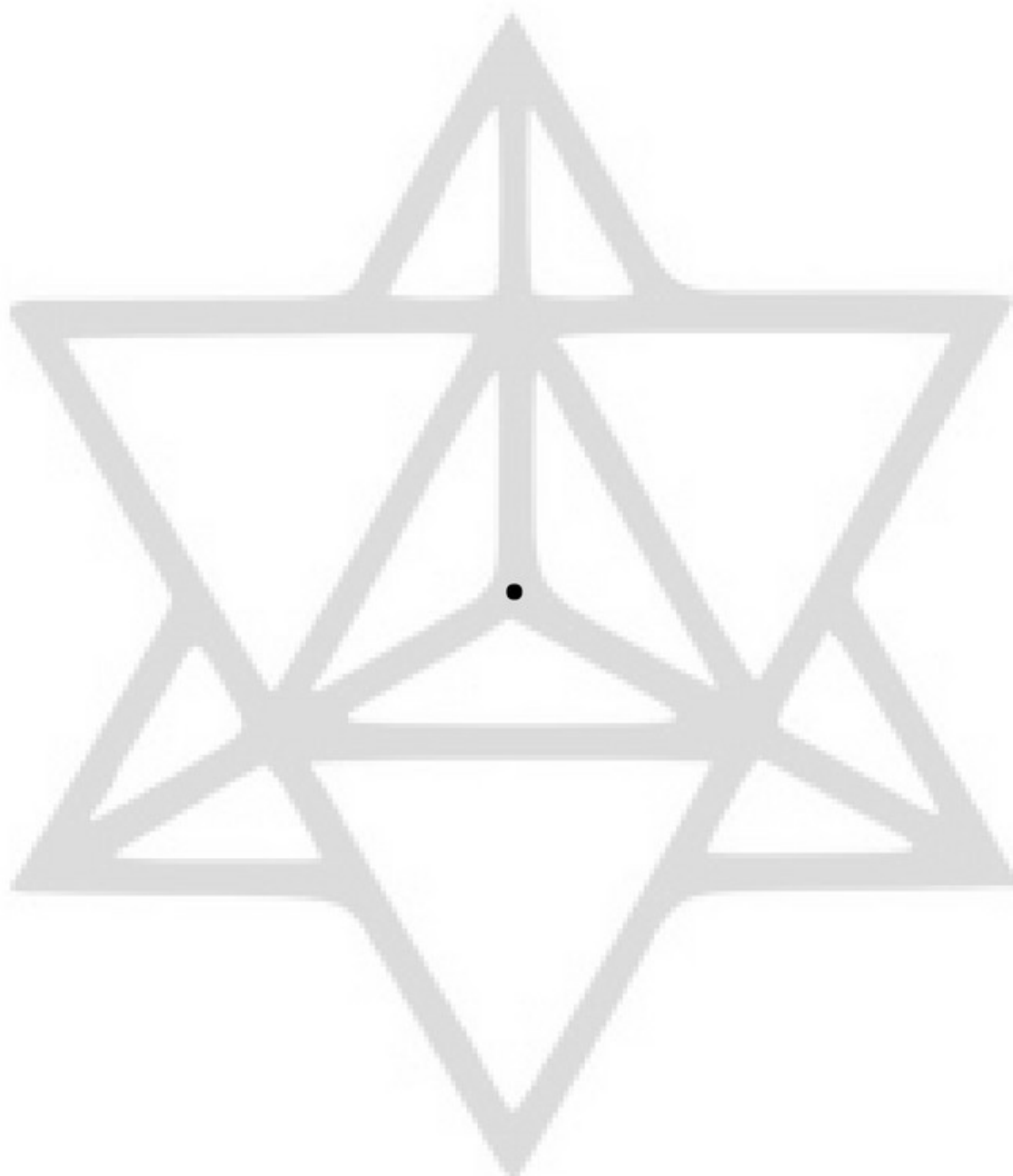
Y SI SIENTES CONTINUAR EN ESTE FLUIDO Y ARMONIOSO VIAJE HACIA TI MISM@...  
pincha aquí

CON AMOR

*Susana Shima*

# **ESTRELLA TETRAEDRICA**

Merkaba : nuestra estrella de luz



**MOWNA**

GEOMETRIA SAGRADA