

EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO I

MATERIALES:

- 1 cuaderno para notas personales
- 1 compás
- 1 lápiz blanco para pintar sobre negro (yo recomiendo una cera blanca).

1º EJERCICIO PRÁCTICO

En esta primera practica , vas a aprender a conectar con tu corazón, de una manera muy simple y fácil.

Simplemente parándote a sentir el latido de tu corazón!

¿Como?

Pues a través de tu pulso.

Voy a pedirte que busques un momento en el día en un sitio tranquilo en el que puedas permanecer en silencio y nadie te moleste durante solo 10 minutos.



Vas a comenzar encontrando tu pulso para poder conectarte directamente con el latido de tu corazón.

Haz un puño, con una de tus dos manos , la que tu elijas.

Cuando tengas el puño hecho,estira los dedos anular e indice y juntalos entre si.

Ahora coloca tus dedos anular e indice sobre la muñeca de tu otro brazo, cerca del dedo pulgar, justo donde termina la mano y comienza la muñeca.



También puedes encontrar tu pulso muy fácilmente en el cuello.





Una vez hayas encontrado tu pulso;

- Cierra los ojos
- Conectate con el flujo de tu respiración , con la entrada y salida de aire de tu cuerpo.
- Y siente el ritmo de tu corazón.

¿Lo sientes?

Permanece unos 5 o 10 minutos conectándote con el latido de tu corazón.

¿Te habías planteado alguna vez , que conectar con tu corazón pudiera ser tan fácil y sencillo?

Aquí, en la materia, en lo mas tangible, en nuestro cuerpo, podemos conectar con lo mas espiritual y sagrado que hay



en nosotros.

Después de saber , donde puedes conectar con tu corazón , rápida y sencillamente te voy a proponer una practica para esta semana.

Mi propuesta es :

- Que trates de conectarte con el latido de tu corazón por lo menos una vez al día, tomándote de 5 a 10 minutos para sumergirte en su ritmo.
- Que cada vez que te encuentres ,en tu día a día, en un momento o situación que no te agrada y de la que te es difícil salir, busques el latido de tu corazón a través de tu pulso .
-

La mente selecciona, separa, clasifica.. por que es su gran habilidad.

El corazón, tiene también una gran habilidad; experimentalala tu mismo!

Te invito a apuntar tus experiencias en ese cuaderno, que te recomiendo para este curso.

Te aportaran una valiosa información y te descubrirá nuevas cosas!



2° EJERCICIO PRÁCTICO

En este segundo ejercicio practico, tienes una lamina al final de este hoja, que podrás imprimir para realizar tu practica dibujando!

El ejercicio es muy sencillo:

- Primero te recomiendo conectar con tu corazón a través de tu pulso durante un par de minutos.
- y después comenzar a dibujar!
- simplemente tienes que repasar , ya sea con un compás, como directamente con un lápiz el dibujo en la lamina, (yo te recomiendo el compás para ir cogiendo practica, pero si ahora no dispones de compás esta bien también con un lápiz)
- Una vez dibujado el perfil, colórealo por dentro con la cera de color blanco.
- Si mientras estas perfilando o coloreando aparece algún pensamiento o sentimiento que te llame la atención, escríbelo en tu cuaderno.



- puedes poner como titulo el nombre del dibujo o el modulo en el que te encuentras, en este caso modulo 1
- Puedes plastificar esta lamina una vez terminada y colocarla en algún lugar donde puedas observarla en cualquier momento del día.

**ESPERO QUE DISFRUTES DE ESTAS
PRACTICAS Y....**

YA SABES

**SI QUIERES COMPARTIR ALGUNA
EXPERIENCIA O ALGUNA DUDA, ESTARE
ENCANTADA DE ESCUCHARTE.**

CON AMOR

Susana Shima



MODULO I

LA UNIDAD



MOWNA

GEOMETRIA SAGRADA