



inspira fit

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira-fit.com

3

CONECTA CON TU CUERPO
8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*El cuerpo percibe lo
que la mente todavía
no se ha dado cuenta.*



3

CONECTA CON TU CUERPO 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Prácticas Formales

Esta semana realiza el *body scan* que podrás encontrar en el audio descargable al menos 4 veces.

Si notas que te duermes, levanta un brazo del codo a la mano o haz un pequeño movimiento conscientemente para evitarlo.

Trata de practicar al menos tres días a la semana la secuencia de Yoga o movimientos conscientes que tienes en el vídeo de la semana.

Prácticas Informales

Práctica para mejorar la conexión con el cuerpo mediante una actividad rutinaria. Por ejemplo, cuando te pones crema en la cara o en el cuerpo. Cuando hacemos una actividad de manera consciente, mejora la sensación exponencialmente.

Esta semana debes estar más atento a las sensaciones corporales. Presta atención cuando tengas contacto físico con otra persona ¿cómo son estas sensaciones?

Al menos una vez al día, sé consciente de cómo es tu postura, trabajando, en el sofá...

Comprueba si puedes hacer un par de estiramientos o movimientos que te permitan mejorarla.

3

CONECTA CON TU CUERPO

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira fit

El cuerpo percibe lo que la mente todavía no se ha dado cuenta.

Anota

¿Cómo sientes que ha sido tu conexión con el cuerpo en las meditaciones del *body scan*? También trata de identificar cuáles son aquellos inconvenientes o distracciones que te sacan de la práctica y cuál suele ser tu reacción ante ellos.

Ideas

Días que has practicado

lunes martes miércoles jueves
viernes sábado domingo