

## MEDITACIÓN CORPORAL

### UN EJERCICIO DE CONCIENCIA CORPORAL Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA\*

Probablemente seas parte de la inmensa mayoría de personas que llevamos más de 40 días en nuestras casas, con una rutina bastante sedentaria... por eso en esta oportunidad la propuesta de meditación que te ofrecemos tiene movimiento y música.

Considerando que la tarea básica de toda meditación consiste en centrar la atención en algo, hoy te queremos invitar a conectar con la Vida Nueva a partir de enfocar la atención en tu cuerpo.

Las consignas están desarrolladas en un video que podrás seguir a medida que vas realizando el ejercicio...

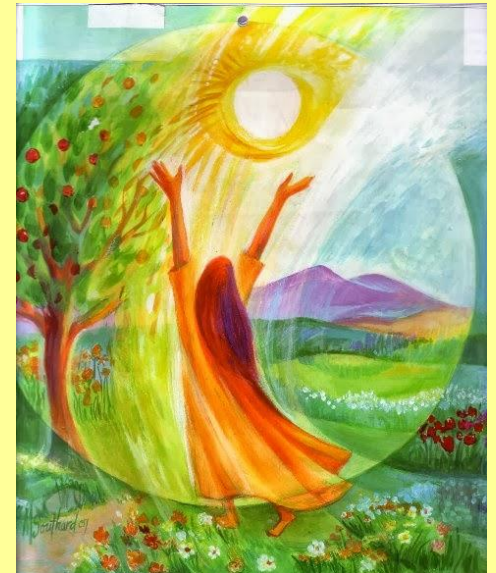
Pero, ¡cuidado! ¡No vale ver el video con anticipación!

Si realmente tenés ganas de hacer la experiencia, te sugerimos que busques ropa cómoda, una pantalla con conexión a internet y, de ser posible, unos parlantes.

Recién entonces, intenta acceder al video. Para eso puedes hacer click en el siguiente enlace...

<https://youtu.be/GJhCvkcDTQk>

O bien, buscar en YouTube el video titulado "**Danza Rítmica e Intuitiva. Primera Parte**", de Clau Di Paolo. Lo reconocerás por esta imagen...



*Ser uno con la vida significa  
ser uno con el ahora.  
Entonces nos damos cuenta  
de que no vivimos la vida,  
sino que ésta nos vive.  
La vida es la bailarina  
y nosotros somos la danza.  
(Eckhart Tolle)*

\*Esta propuesta está diseñada y animada por Claudia Di Paolo Mamani, Instructora de Danza Folclórica y Nativa, e Instructora de Yoga.