|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOCENTE | Holman Barrios Moreno hgbarriosm@educacionbogota.edu.co | | |
| ESTUDIANTE |  | | |
| CURSO |  | FECHA ENTREGA |  |

Enviar evidencia en fotografía o video con tu familia realizando el trabajo.

**La meditación en 12 pasos**

1. Busca un lugar especial para meditar - la atmósfera que construirás te ayudará a calmar la mente.
2. Encuentra un momento cuando tu mente esté libre de los problemas diarios - el amanecer y el atardecer son ideales.
3. Practica todos los días en el mismo lugar y a la misma hora para que la mente se calme más rapidamente.
4. Siéntate con tu espalda, cuello y cabeza en linea recta, mirando al norte o al este.
5. Ordena a tu mente que permanezca quieta durante tu sesión de meditación.
6. Regula la respiración - comienza con cinco minutos de respiración profunda y luego reduce lentamente.
7. Establece una respiración rítmica - inhalando y exhalando en 3 segundos.
8. Al principio deja que tu mente de vueltas - no debes tratar de forzarla o se volverá más inquieta.
9. Poco a poco vas llevando tu mente al punto de concentración de tu elección - Ajna Chakra (el punto entre las cejas) o el Anahata Chakra (en medio del pecho).
10. Mantén tu concentración en este punto durante la sesión de meditación.
11. La meditación llega cuando alcanzas un estado de pensamiento puro, pero aún se mantiene la conciencia de dualidad.
12. Después de practicar por un tiempo, la dualidad desaparecerá y alcanzarás un estado superconsciente.

Realizar los ejercicios de acuerdo a cada postura X 30 segundos. (enviar evidencia en video o fotografía realizando el trabajo junto con tu familia)

