

meditación síntesis

2ª etapa

Vinculada con el CENTRO PÉLVICO

ENERGÍA

Objetivo:

- **CONCIENCIA SENSORIAL DEL CUERPO Y DISOLUCIÓN DE LOS PUNTOS DE TENSIÓN**

Técnica:

- **Recorridos corporales:** meticulosamente recorrer el cuerpo de arriba a abajo, de la parte anterior a la posterior y las partes internas.

Reto:

- **Desapego de las sensaciones placenteras o dolorosas.** Respirar cada sensación intensa, no resistirse. Observar la reactividad emocional.

Cualidades:

- **Sensibilización:** reconocimiento de las partes duras y rígidas, insensibles e inflamadas.
- **Energetización:** percepción del movimiento energético del cuerpo y de su vigorización.

Imágenes:

- El **PÉTALO** suave, color y sensibilidad.
- La **RAMA** por donde fluye la savia de la vida.

Resolución:

- **YO SIENTO**

Invocación :

- **Que pueda mantener la ecuanimidad ante el placer y el dolor, el éxito y el fracaso.**

Conciencia:

- Ya habíamos conseguido la estabilidad de la postura, la estructura de nuestro edificio meditativo, ahora se trata de habitarlo, de sentirlo hasta los rincones más lejanos.
- Como una lluvia fecunda que nos limpia seguimos centímetro a centímetro reconociendo nuestro cuerpo, sensibilizándolo, volviendo a vitalizar zonas dormidas, despertando zonas insensibles que anidan en la penumbra de nuestra consciencia.
- Cuando aparece una zona conflictiva nos paramos para sentirla sin rechazo, respirando, aflojando, diluyendo la tensión. Nuestro cuerpo es una esponja que somatiza nuestras tensiones y expresa su necesidad de reconocimiento a través de los dolores, molestias o bloqueos.
- Lo más probable es que el dolor que aparece en nuestro cuerpo cuando estamos en la postura de meditación sea fundamentalmente emocional, como una resistencia a la presencia que reclama la meditación.
- Respirar el dolor sin asustarse, sin tensarse hace que éste se diluya hacia una sensación sorda con la que podemos convivir cómodamente.
- El cuerpo ya no es una amenaza sino un espacio de recuento entre la sensibilidad de la vida y la conciencia amorosa de la que formamos parte.

YOGASÍNTESIS

Julián Peragón (Arjuna)