



EL ASENTAMIENTO

Junto con la respiración, otro de los pilares básicos para el *Crecimiento Personal y la Espiritualidad* es el Asentamiento. No sólo respirar bien es necesario para darse cuenta, sino también estar conectados con el suelo, con la tierra o aprender a estar sentados y gravitar (adquirir peso).

En nuestro mundo de las prisas y la superficie, no solemos pisar ni sentarnos correctamente. Nuestras plantas de los pies no conectan con todo el suelo y pisamos por una parte o no nos dejamos caer con nuestro cuerpo en nuestro sitio. Pero si te atreves a **PARAR, asiéntate y respira**. Así, conectados con nuestro aliento (alma) y nuestro cuerpo, podemos descubrir lo que nos habita, nuestras sensaciones, nuestros sentimientos, lo que pasa por nuestra mente... y lo más importante: estando bien asentados, podemos descubrir con más facilidad lo que es fruto de nuestra imaginación.

Para hacerlo en pie, puedes proceder así:

- Descálzate y colócate en una superficie apropiada. Nota la planta de los pies y balancea tu cuerpo para notar la diferencia de presión en las dos plantas... Ve equilibrando el peso entre ambas...
- Las rodillas un poco flexionadas... evitando la rigidez en las piernas; así el peso no se queda en las articulaciones, sino que desciende hacia el suelo... Juega a flexionarlas para notar tu peso...
- Toma conciencia de estar entre el cielo y la tierra... Mantén la espalda recta y la cabeza erguida, pero sin tensiones... Cierra los

ojos y siente el movimiento de energía desde el suelo hasta la coronilla: somos un canal...

Para asentarte en una silla:

- Es oportuno que las rodillas estén por debajo de las caderas; de lo contrario tu cuerpo no podrá descansar en vertical y caerá hacia atrás... Los pies en paralelo y descalzos...
- La espalda recta, como los jinetes encima de su montura, los hombros caídos levemente hacia atrás... Puedes balancearte sin rigidez, como un junco...
- Descúbrete siendo canal...

Y dialoga con tu cuerpo: **HOLA, ¿CÓMO ESTÁS?**

