



MEDITACIÓN EN AGUA

ATMA EXPERIENCE

MEDITACIÓN EN AGUA

ESTO ES LO QUE DEBES RECORDAR

- **Dedica de 10 a 15 minutos al día a realizar esta meditación. Practica primero en casa y cuando ya lo tengas vete al agua.**
- **Elige una posición que te resulte cómoda ya sea sentado o estirado.**
- **Revisa tu postura y corrígela si es necesario.**
- **Relaja tu cuerpo, cierra los ojos, relaja boca y mandíbula, pon la lengua en el paladar y respira por la nariz.**
- **Intenta mantener la misma posición a lo largo de todo el ejercicio.**
- **Identifica un punto donde observar tu respiración ya sea en las fosas nasales, el pecho o el vientre y mantente fiel a él a lo largo de todo el ejercicio.**
- **Después de tres respiraciones profundas deja que la respiración vuelva a su ritmo normal y obsérvalo sin intentar modificarlo.**
- **No reprimas ni ahientes los pensamientos, si la mente se distrae tráela de vuelta cariñosamente a la atención en la respiración.**
- **Si te resulta muy complicado cuenta las respiraciones de 1 a 10 y volver, y sigue.**

Disfruta de la práctica ;-)