



Preparando *tu* espacio

Elige un espacio físico en donde realizarás tus lecciones. Representa un regalo para ti, de ti.

- Puede ser un espacio pequeño, en donde puedas acostarte cómodamente y tengas un poco de espacio a los lados y sobre la cabeza para alargar los brazos.
- Es tu regalo, así que coloca un tapete cómodo, puedes colocar una flor, una vela de tu agrado en color y aroma, lo que te guste y te de paz al mirarlo.
- Es importante que elijas una hora del día y día de la semana que haya poco ruido. Si es difícil o imposible, procura en esos minutos enfocarte en tus movimientos. Poco a poco el ruido externo será menos importante.
- Al final puedes colocar una música suave y dejarte llevar por las sensaciones. Danzar suave, o simplemente regresar al piso disfrutando las sensaciones, pensamientos, emociones.
- En algunos momentos puede ser que te vengan ideas y pensamientos creativos que puedes anotar.
- Elige un cuaderno para anotar tus ideas, sensaciones, experiencia. Cuando las leas después te darás cuenta de cómo estás aprendiendo y experimentando cada vez diferentes informaciones que vienen de tu experiencia.

GIMNASIA

SIN ESFUERZO