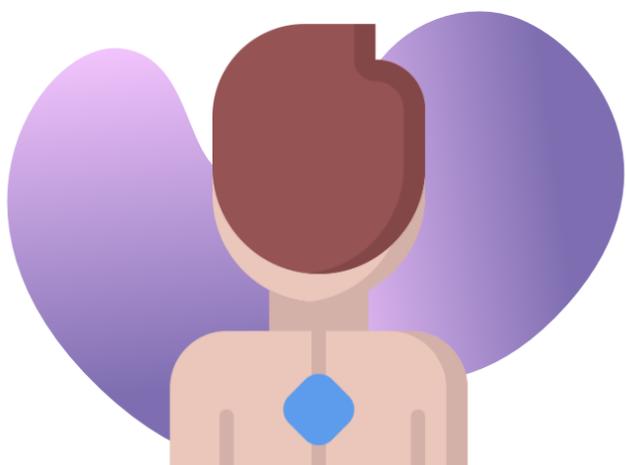


## POSTURA

# La montaña: el cuerpo atento

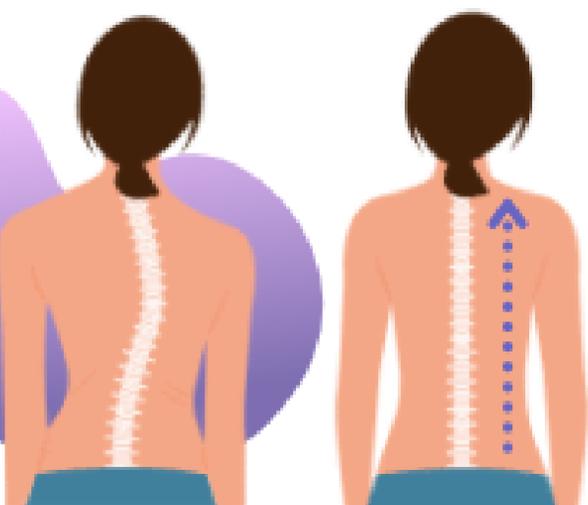


## Objetivo

Identificar la postura del cuerpo atento para la práctica de mindfulness

## 01 Postura básica

Busca un espacio dónde sentarte, ya sea sobre un tapete con tus piernas cruzadas o en la posición egipcia, a la orilla de una silla.



## 02 Alinea tu cuerpo

Alinea tu cuerpo, rodillas, cadera, columna vertebral y coronilla de la cabeza.

## 03 Estabilidad

Percibe la estabilidad de tu cuerpo, como una montaña y sonríe desde el corazón hacia el rostro.



## Reflexión

En esta postura nos identificamos con las virtudes de la solidez, firmes en voluntad para realizar nuestra práctica. En aparente quietud pero trayendo vida en el silencio, como una montaña serena.

No olvides que cuentas con más teoría sobre estas actividades, a continuación, podrás encontrar la fuente detrás de estas, a fin de profundizar en el tema.