

# QIGONG SENTADO:

## “Meditación Steping”

Es una meditación en movimiento muy sencilla, eficaz de limpieza y calma mental para bajar la activación mental, ayudar a sacar tensiones, preocupaciones, dolores y más...

-Sentarse en una silla, con los brazos encima de las piernas, la columna alineada, las rodillas en ángulo de 90º, los ojos cerrados o entreabiertos. Es importante estar relajados y cómodos.

-La respiración es natural, siempre entrada y salida del aire por la nariz, que filtra, equilibra y calienta el aire al entrar en el organismo.

- ✓ Primeramente, al iniciar esta meditación y al acabar haremos un mantra de conexión, diciendo las tres frases con las manos en diferentes posiciones

Mantra de conexión y de cierre:

**a/** Con las manos en forma de oración entremedio del pecho hacemos unas respiraciones.

**b/** Subimos las manos hacia el cielo **“PILARES DEL CIELO”**

**c/** Bajamos las manos hacia la tierra **“CIMIENTOS DE LA TIERRA”**

**d/** Manos al centro del pecho **“ARMONIA HUMANA”**

Repetimos el mantra 3 veces.

- ✓ Seguidamente después del mantra de conexión colocamos las manos cómodamente encima de las piernas y vamos moviendo el tronco con cambio de peso a la izquierda y la derecha, es un recorrido pequeño, es una manera de ir limpiando lo que ya no interesa. Si vienen pensamientos los dejamos pasar como si fueran nubes, nos puede ir muy bien, si la mente no para ir recitando en silencio alguna frase como puede ser: **“que todos los seres vivos estén bien y felices”** o imaginarnos algún paisaje que nos de paz y felicidad, imaginación al poder. Hacemos este movimiento de 5 a 15 minutos. Al terminar hacemos el mantra de cierre y nos quedamos unas respiraciones con las manos en el centro del pecho o en el dantian inferior (a dos dedos por debajo del ombligo), en silencio.