

# S1. EJERCICIOS DE LA MENTE Y DEL CORAZÓN

---

*Se trata de comenzar el día despertando el cuerpo y la mente hacia una actitud contemplativa y serena. Consistiría en la realización de una sencilla tabla de movilización corporal y de un ejercicio de meditación (que podría acabar con una invocación orante al Dios de la vida), para los que se ofrecen algunos materiales a título orientativo. Ambos pueden tener lugar en el exterior si el tiempo acompaña. También podría hacerse, de forma alternativa al ejercicio de meditación, una oración de tono contemplativo en torno a la naturaleza que se despierta en las primeras horas del día, y al sol que, como fuente de vida, ilumina y da calor, todo ello como testigos de la presencia de Dios en nuestra vida.*

---

## Ejercicios de movilización corporal

Se puede seguir cualquier tabla de movilización articular básica, que no suponga esfuerzo físico importante para que sea accesible a todos/as. Quienes tengan problemas de columna deberán realizar con precaución, o no realizar, los ejercicios de flexión del tronco hacia delante (por ejemplo, para tratar de tocar la punta de sus pies con los dedos de las manos). Se pueden encontrar tablas de este tipo en diferentes fuentes, como <https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2421/que-es-la-movilidad-articular> o <https://www.decimas.com/blog/es/ejercicios-movilidad-articular/>.

## Ejercicio de meditación

*(Se invita a tomar una postura cómoda sentado en silla o en taburete de meditación, o en el suelo)*

Hacemos silencio exterior...

Coloco mi cuerpo en una posición cómoda, pero erguida y atenta.... Con la espalda recta pero no tensa. ... Estirando la coronilla y relajando los hombros,...soltando los brazos,... vientre,... piernas,... pies...

## HERMANO AIRE

Comienzo haciendo tres o cuatro respiraciones profundas y lentas en las que lleno mi vientre y mi pecho de aire y lo vacío lentamente hasta que no quede nada dentro de mí, inhalando por la nariz y exhalando por la boca hasta que me vacíe.

Una vez hechas estas respiraciones intensas voy relajando su intensidad poco a poco hasta dejarlas en su tono normal, sin forzarlas. Hasta inspirar y expirar suavemente y sólo por la nariz.

Observo el ritmo de mi respiración sin intervenir en ella y sin forzar nada.

Me doy cuenta de las sensaciones que el aire produce al pasar por mis fosas nasales.

Noto cómo pasa por mí garganta...

En qué parte lo percibo más...

Ahora siento como oscila mi diafragma hinchando y vaciando mi vientre... cómo se mueve involuntariamente...

Me hago consciente de cómo esta respiración me va acompañando durante todos los momentos de mi vida...desde que nací,... hasta ahora... y hasta el final de mi vida...

Soy aire y me siento agradecido por el aire.....

## HERMANA TIERRA

Ahora me imagino caminando por un sitio especial para mí; un bosque, una pradera, un campo, una montaña... lentamente y al ritmo de mi respiración. Cuando inspiró levanto mi pie y cuando expiró lo apoyo.

Entre la vegetación encuentro una amplia oquedad en el suelo que me conduce hacia el interior de la Tierra...

Comienzo a introducirme en ella despacio, siguiendo el ritmo de mi respiración.

Al respirar, percibo en la oscuridad el aire húmedo y fresco de la tierra que me rodea...

Siento a mí alrededor la tierra esponjosa llena de millones de partículas y organismos vivos...

...

Muchos de sus componentes me sustentan,... el calcio en mis huesos, ...el hierro en mi sangre, ...el potasio, ..el sodio, ... el magnesio, el selenio, y tantos otros....

Te toco con mis manos y te abrazo hasta fundirme contigo en la oscuridad de tu seno...

¡Cuánto tengo de tí tierra....!

Soy Tierra y me siento agradecido por ella.....

## HERMANAS PLANTAS

En el seno de la Tierra, siento infinidad de capilares en contacto con mi cuerpo... miles de pequeñas raíces de las plantas que crecen sobre la tierra, frágiles y diminutas.

Me voy introduciendo en esas raíces y me fundo en la savia que producen... me siento ascendiendo por ellas... hasta aparecer en el tronco robusto de un árbol,... en las verdes

hojas de una rama... o la frágil caña de una hierba... Cada uno aparecemos donde nos conduzca la savia...

Ahora, vuelvo a estar en contacto con la luz, el sol y el aire.....respiro y relajo...me siento mecer por el viento al ritmo de mi respiración...en un baile coral con el resto de plantas y árboles que me rodean...

Soy vida y me siento agradecid@ por la belleza de la vegetación...

### HERMANO FUEGO...

En medio de ese vaivén siento en mi interior un calor cada vez más intenso...que va creciendo hasta abrasarme...

En mi interior me siento arder y veo cómo el fuego me empieza a desintegrar.... Mis cenizas caen al suelo y yo en forma de calor y humo me elevó rápidamente hacia el cielo...

### HERMANA AGUA

Soy vapor de agua fundido en una nube junto con tantos otros hermanos que han ardido conmigo....

Me voy enfriando.... ahora soy una pequeña gotita de agua junto a miles de millones de gotas flotando en el aire, libres y acompañadas por el viento ....

Nos vamos abrazando entre nosotras para quitarnos el frío.... y juntas caemos en un viaje maravilloso de nuevo en búsqueda de la tierra en la que nacimos...

Siento que me filtro en la tierra y la empapo fundiéndome con ella en un reposo infinito y en paz....

Soy Agua y me siento agradecido por el agua que me habita....

Voy abriendo los ojos y me fundo en un abrazo con mis compañeros de viaje y de vida.