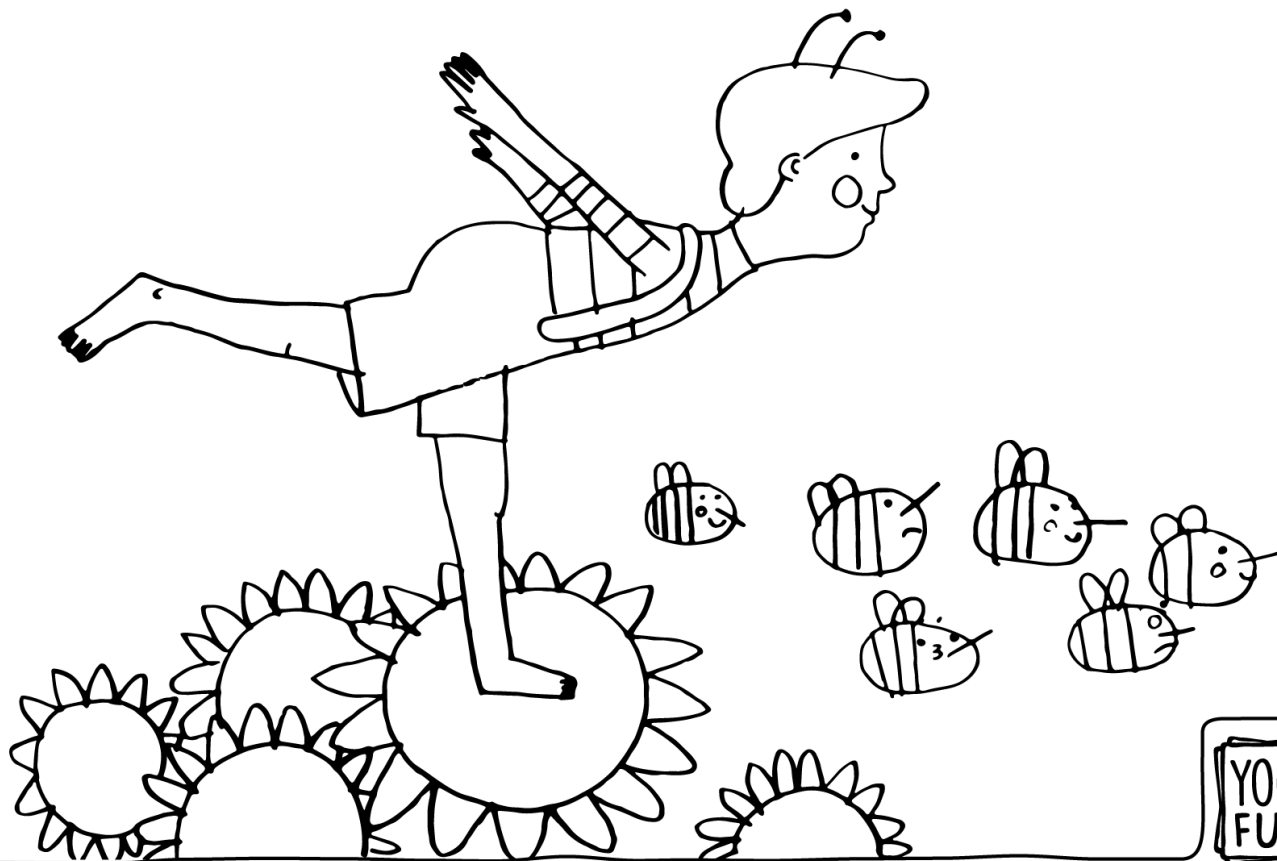


Siéntate y cruza las piernas con el tronco muy derecho  
Las manos en namasté o delante del pecho.  
Las raíces se hunden en la tierra y el tallo crece con decisión  
Cierra los ojos, sonríe y concéntrate en la respiración.



# ABEJA

Pon la espalda bien recta y los pies firmes en el suelo.  
Aire fuera, pecho adelante, como para levantar el vuelo.  
Una pierna en la tierra, la otra hacia atrás con precaución  
Ahora, despliega las alas y entona una bella canción.





# ÁRBOL

Planta los pies en la tierra y con fuerza aprieta  
Eleva y dobla una pierna, la otra se queda quieta.  
Posa los ojos en un punto fijo y no dejes de mirar  
Ahora siente como las ramas crecen y crecen sin parar.

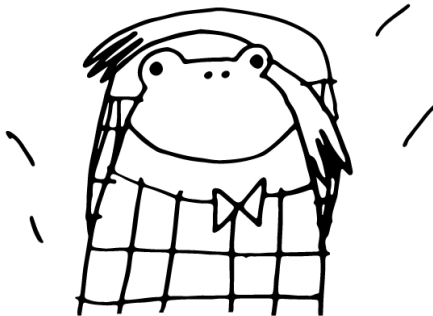


Con pies descalzos sobre el suelo, ponte en cuclillas con destreza  
Las manos en el codo opuesto suben por encima de la cabeza.

De nenúfar en nenúfar vas saltando sin parar  
Feliz en la charca y feliz en la tierra, nunca dejas de croar.

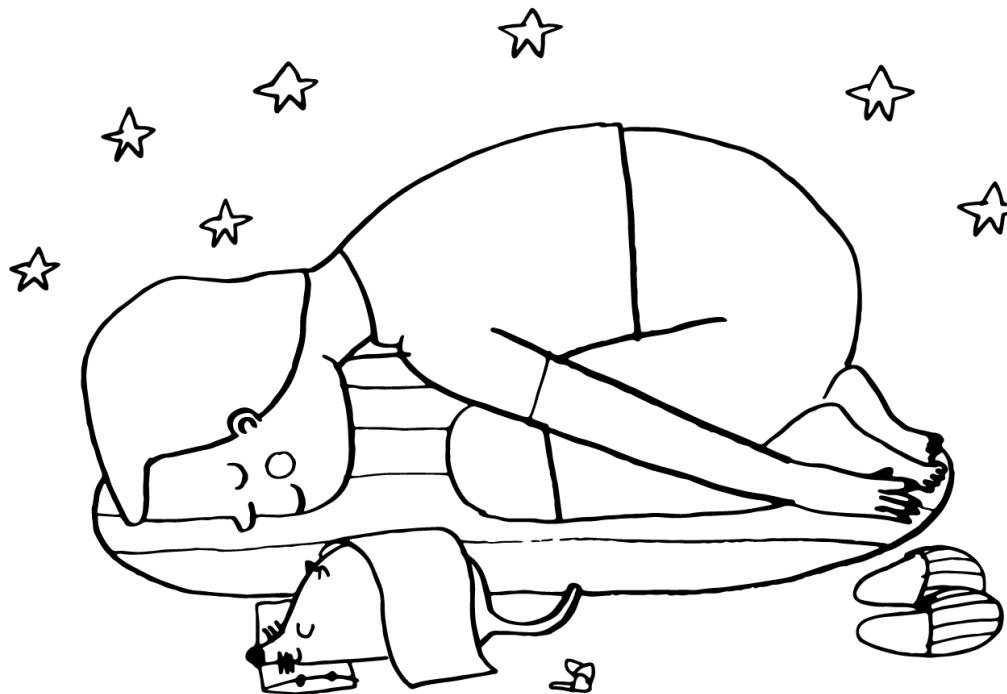


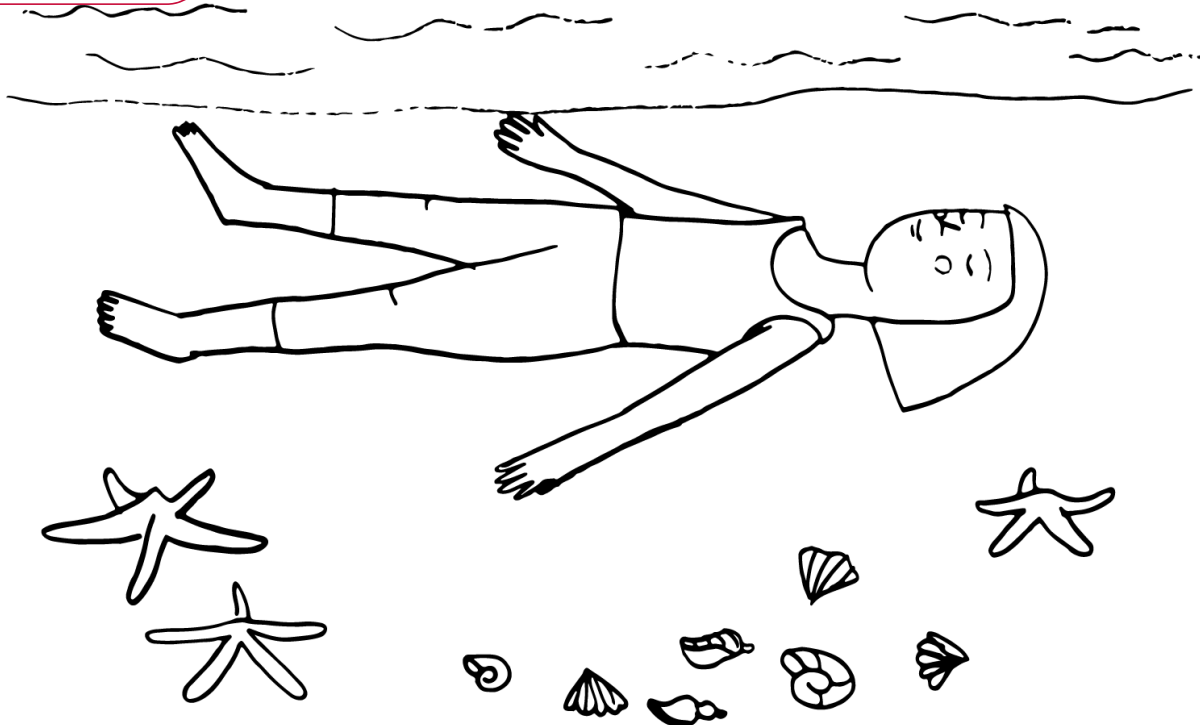
RANA



# RATÓN

De rodillas en el suelo, siéntate sobre las patitas de atrás  
Lleva el pecho y la cabeza hacia delante hasta que no puedas más.  
Brazos relajados a los lados, ahora eres un roedor pequeñito  
Que sonriente sueña con saborear un delicioso quesito.





# ESTRELLA DE MAR



Túmbate con piernas separadas y palmas abiertas al firmamento

Cierra los ojos e intenta evitar cualquier movimiento.

El aire entra y sale de los pulmones con tranquilidad

Sientes que las olas se acercan y te mecen con suavidad.

