

Primera etapa

Esquema
Meditación Síntesis

CLAVE: Estabilidad

OBJETIVO: Establecer una postura estable

VÍNCULO: Cuerpo Físico

TÉCNICA: Ajustes posturales

CUALIDADES: Enraizamiento, Flexibilidad y Permanencia

IMÁGENES: Raíz, Bambú y Montaña

OBSTÁCULO: Incomodidad

RETO: Inmovilidad