



# CONVERSANDO CON LOS BOSQUES DE MI CIUDAD

---

## CONECTANDO CON LOS ECOSISTEMAS A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN Y LA RELAJACIÓN

Introducción para el facilitador.

La escucha consciente es fundamental para percibir de otra forma el mundo que nos rodea pues nos permite estar más presentes y atentos.

Escuchar conscientemente es traer la mente al momento presente. La naturaleza de la mente es estar activa saltando de acá para allá y las prácticas de meditación nos ayudan a acallar la mente y dejar que simplemente esté en total presencia percibiendo el mundo con mayor claridad y entendimiento.

Se sugieren varias meditaciones para experimentar el mapa sonoro con los siguientes objetivos:

1. Permitir que los estudiantes experimenten diferentes ecosistemas de Bogotá desde un lugar más sutil y profundo.
2. Brindar a los estudiantes herramientas para practicar el ejercicio de estar en el presente, lo que les permite acallar la mente y los ayuda a escuchar con mayor atención y conciencia.
3. Relacionarse con estos espacios de la ciudad desde el agradecimiento y la empatía.
4. Utilizar el universo sonoro de nuestros ecosistemas como herramienta de relajación.

## Meditación:

La meditación se debe realizar en un lugar cómodo en el que la persona pueda sentarse con la espalda recta.

Puedes experimentar el mapa sonoro con estas meditaciones:

- **Gratitud**
- **Un regalo para un ecosistema**
- **Pausa en el caos**

### Escuchar Meditaciones:

Para escuchar las meditaciones, visita el siguiente link

<http://bit.ly/voztterra-meditaciones>

## Relajación profunda:

Está es una relajación conocida como Yoga Nidra, es una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. En esta práctica la mente está consciente y el cuerpo está completamente relajado. La mente permanece entre el sueño y la vigilia y puede llegar a estar muy receptiva. Durante la práctica se repite una resolución positiva que es como una semilla que se siembra en el subconsciente. Esta resolución debe ser una frase corta, positiva, sobre algo que se quiere atraer a la vida. ej: Tengo salud, Tengo confianza en mí mismo.

### Tips del lugar para hacer la práctica:

- Lugar tranquilo
- Buena ventilación
- Un lugar en el que nadie vaya a interrumpir la práctica.
- Postura: Idealmente acostado boca arriba. Si tiene algún problema de espalda busque una postura en la que pueda permanecer cómodo en quietud durante toda la práctica.
- Es bueno colocarse una manta porque la temperatura del cuerpo puede descender.
- Lo mas importante: Disfrutar la práctica.

Para escuchar la Relajación Profunda, visita el siguiente link  
<http://bit.ly/vozterra-meditaciones>