

Meditação da Árvore

Yoga e Meditação



Desejamos que tenhas um Bom Voo! Encontra uma postura cómoda, sentado ou deitado. Imagina que estás encostado a uma Árvore Mágica, como esta.

Ao olhar para cima encontras vários galhos e folhas verdes. Por entre os ramos aparece um casal de passarinhos coloridos. Ao abrir as asas há uma pena laranja que se solta e flutua pelo céu livre e feliz. Observa-a a subir pouco a pouco. Na tua imaginação tu também podes ser essa pluma... sente a leveza dela, muito lentamente voa por cima da árvore, observando cada um dos seus ramos e pássaros.

Depois deste voo deita-te na terra e descansa, leve, feliz e relaxado.



Por Lisa Bompastor, Sara Glória e Marília Lopes