

## YS Meditación en la conciencia sensorial

### Meditación en la Conciencia Sensorial

Una vez hemos conseguido una postura estable e inmóvil, en esta segunda etapa meditativa hemos de recorrer meticulosamente nuestro cuerpo para tener una conciencia sensorial y energética. Por la parte anterior, recorreremos frente y rostro, manos y brazos, pecho y abdomen, piernas y pies.

Por la parte posterior, piernas y nalgas, espalda y hombros, cervicales y superficie de la cabeza. Y no nos olvidamos de las partes internas: cerebro, interior de la nariz, de los oídos, garganta, pulmones, corazón, hígado, páncreas, intestinos delgado y grueso, riñones, órganos de reproducción, etc.

A medida que vamos avanzando centímetro a centímetro, focalizándonos en cada parte del cuerpo, intentamos despertar una mayor carga energética y abrir el espacio a la sensibilización. Si nos encontramos con zonas doloridas, tensas o insensibles, procuramos relajar la zona, “respirar” el dolor sin tensarnos más y desapegarnos de las sensaciones.

Julián Peragón  
Meditación Síntesis  
Editorial Acanto

---