

MINISERIE DE ÂSANA CON ARBOL

Àlex Costa

Con profundo respeto hacia el anciano árbol, dedico un tiempo a cultivar mi Ser; Mis pies enraízan, estabilizando mi postura y reconectándome con la madre tierra. Su tronco está en mi, combinando firmeza en la base y ligereza en lo más alto. Mientras, piernas y brazos crecen flexibles, jugando con el aire. También RESPIRO profundamente, agradeciendo al árbol su generosidad por regalarme su preciado oxígeno. Y, se alza mi cabeza, buscando la luz para que ilumine mi conciencia, y absorbiendo el calor que alimenta mi corazón.

