



# **Ksama** “Elijo ser paciente”

**Alumnos del profesorado 2018:**

Paz Ladrón de Guevara. Laura Stivelmam.

Gabriela Ruiz Diaz

## **Ksama (paciencia) – Cintura escapular**

Paz Ciencia o ciencia de la paz, está muy relacionada con la zona de hombros y omóplatos, ya que muchas veces estamos condicionados por el contexto, el ritmo vertiginoso que impone la vida en las grandes urbes, la cultura de lo fast, lo rápido, listo, ya!

Viéndonos forzados a estímulos y esfuerzos que nos generan ansiedad, estrés, tensión, entre otras dolencias, afectando directamente nuestros hábitos diarios, emocionales. Esto de llevar la “mochila” a cuestas, sobre-cargándonos con cuestiones que nos exceden, sobre-exigiéndonos y tomando como real algo que no nos pertenece. Con amorosidad, respeto y paciencia, podemos volver a casa, nuestro cuerpo. Tomarnos unos minutos diarios para respirar, soltar bloqueos, tensiones, abrir nuevamente las alas (hay quienes dicen que son los vestigios nuestros omóplatos).