

Boletín No. 14

Meditación ancestral al parque

Este sábado 26 de septiembre se realizará en el Parque Simón Bolívar la primera Meditación Ancestral al Parque, un encuentro especial para respirar la ciudad, meditar y reconciliarnos con su esencia, que es también la nuestra.

La ciudad que nos contiene comienza a renacer, a reactivarse en medio de lo que ha quedado tras un tiempo inédito de cambios, de limitaciones, de violencias, de incertidumbre.

Es por ello y con ese espíritu, que el Instituto Distrital de las Artes – **Idartes en alianza con el Instituto para la Investigación y el Desarrollo Pedagógico - IDEP, crearon la primera Meditación Ancestral al Parque**, un espacio para la reconciliación, para encontrarnos con nosotros mismos, con nuestra comunidad y con nuestro entorno, a partir de la meditación como una acción de vibración conjunta que nos permita alcanzar el equilibrio.

“Solos, acompañados, aislados, adentro o afuera; es pertinente respirar, profundo, despacio, para que el oxígeno que nos ofrece el halo de la vida sane lo que tenemos adentro, **limpie, fortalezca y encause la energía porque nuestro equilibrio energético, sin duda, está en desbalance**” afirma Catalina Valencia, directora del Idartes

Como una mezcla perfecta en este espacio se recrearán los sonidos naturales de la zona del Tequendama, un ejercicio sonoro que traerá a la ciudad los susurros del amanecer, el canto de los pájaros al alba, el sonido del agua y el murmullo del viento, recreando poco a poco el paisaje de este maravilloso y místico lugar que alberga una poderosa energía ancestral.

Esta meditación, dirigida por el maestro y director del IDEP, Alexander Rubio Álvarez, permite la regulación de la energía, **generando procesos de armonización y reconocimiento del ser en acciones consientes de tejido social**. Para Alexander, “Esta experiencia nos permitirán trazar nuevas metas y sueños desde la focalización, la respiración y la pedagogía del loto”.

Estas actividades se realizarán con todos los protocolos de seguridad sanitaria que exige el momento y respetando el equilibrio del entorno en una gran mándala meditativa conectada al macrocosmos.

Redes Sociales IDEP:

Twitter: [@idepbogotadc](https://twitter.com/idepbogotadc)

Instagram: [@idep_bogota](https://www.instagram.com/idep_bogota)

Facebook: [idep.bogota](https://www.facebook.com/idep.bogota)

YouTube: [Comunicaciones IDEP](https://www.youtube.com/ComunicacionesIDEP)

