

## **KWTC 920722 vamos a entrar en trance espiritual y a despertar nuestro espíritu dormido**

Pon las manos en Gyan Mudra (la punta de los índices y los pulgares se tocan), a la altura de los hombros, con lo antebrazos verticales y los codos en contacto con la caja torácica. Espalda recta, pecho abierto. No te muevas durante toda la meditación, para así calmar tus sistemas muscular y nervioso.



### **Primer ejercicio: 2 minutos**

Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos. Inhala y exhala lenta y profundamente a través de la boca en forma de O. Respira de tal manera que te vibren los pulmones. De eso se trata este ejercicio. No hiperventiles, ni te fuerces, ni te hagas daño. Solamente queremos que se relaje tu cuerpo y abrir los pulmones para los próximos ejercicios. Inhala profundo y pasa al siguiente.

### **Segundo ejercicio 2 minutos (misma postura)**

Ahora cierra los ojos y dirige la mirada hacia la punta de la nariz a través de los párpados cerrados. Respira lo más despacio que puedas por la nariz, sintiendo el aire en los orificios nasales.. Hazlo conscientemente.

### **Tercer ejercicio 5 minutos (misma postura).**

Continúa con los ojos cerrados y con la misma respiración. Pero ahora vas a ver la punta de la nariz como si tus ojos estuviesen abiertos, a pesar de estar cerrados. Auto hipnotízate que estás viendo la punta de la nariz. Este es el primer estadio del trance hipnótico. Es muy importante que no muevas tu cuerpo. Estamos viendo la punta de la nariz a través del ojo mental. No te muevas. Medita medita.

### **Cuarto ejercicio 5 minutos (misma postura).**

Continúa con los ojos cerrados y con la misma respiración. Pero ahora imagina una gran flor, una rosa que ocupara toda tu cabeza. Invierte tu nariz, dirige la punta hacia dentro y huélela. Esto es un paso más allá del trance hipnótico que hacíamos en el ejercicio anterior. Ahora es un ultra-trance hipnótico.

Haz de tu cabeza en una gran rosa, ponle el color que quieras (blanca, rosa, roja, amarilla...) y huélela. Estamos jugando con el prana. Hazlo cuidadosamente. Huele, huele, huele la rosa. La cabeza se ha transformado en una gran rosa de muchos, muchos pétalos del color que tú quieras.

### **Quinto ejercicio, 10 minutos (misma postura).**

Ahora cambia el color de la rosa. Deja que tenga otro color. Permite también que cambie el olor. Estamos transfiriendo el prana en el seno de un estado de ultra trance. Elegimos una rosa porque es pura. También lo es la flor de loto. No muevas tu cuerpo. Cualquier movimiento provoca una interferencia. Hay mucha energía aquí. Respira conscientemente largo y profundo lentamente.

Si no eres capaz de entrar en trance espiritual no puedes tener una relación con tu espíritu.

Controla tu cuerpo físico y tu sistema nervioso. Haz el trance hipnótico con el poder del yo soy, yo soy. Cambia el color y el olor de la rosa. Esto es el segundo estado del ultra trance. Imagen, imaginación e impacto: son 3 aspectos de la esfera psíquica que tú puedes crear.

#### **Para terminar**

inhala profundo; retén tu aliento; aplica mulband y tensa tu musculatura; exhala. Inhala profundo; retén el aire; tensa, empuja; exhala. Inhala profundo; seguidamente exhala profundo; retén el aire afuera, tensa el cuerpo. Inhala y relaja.