

KYB105. Para la vastedad. Lleva la mente hasta donde nunca había llegado
El horizonte de la mente. Limpiar el subconsciente. Elimina conflictos.

Ejercicio 11 minutos

Ojos cerrados

Manos en Gyan Mudra (puntas del pulgar e índice tocándose)

Codos apoyados en las costillas

Gira rápidamente los antebrazos desde los codos. Muñecas y manos firmes.

Primero mueve los antebrazos sin pensar (delante arriba atrás):
son un generador de energía

La respiración se acopla al movimiento de modo espontáneo



Cuando te sientas tan vasto como el universo, elige un conflicto o cualquier emoción que te afija. Empieza a agrandarla a medida que mueves los brazos. Hazla enorme, gigante, y entonces permite que estalle como una burbuja, que se pinche como un balón.

Para finalizar

Manos con los dedos entrelazados frente a la garganta, firmes

Inhala profundo, retén, aplica mulband, sube la energía, aprieta mucho las manos, exhala. Vuelve a inhalar, retén, contrae, y aprieta tanto las manos que exprimes el poco aire que queda entre ambas. Exhala. Última vez inhala, inhala más, retén, vuelve a inhalar más, retén, exhala.

