

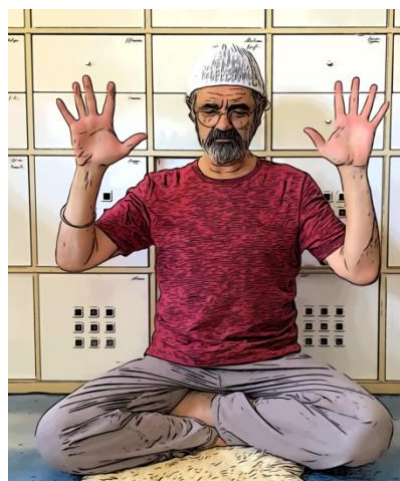
KYB132 900130

PARA EL SISTEMA INMUNE Y COMBATIR LA DEPRESIÓN

Vamos a trabajar **EL TIMO**, la glándula del sistema inmune que controla el cáncer y todas las enfermedades de la sangre.

Primer ejercicio: 6 minutos.

Manos abiertas con los dedos separados frente a la cara. Haz círculos rápidos como si limpiaras una ventana. Tres círculos por segundo. Hazlos con atención y consistencia. Vas a levantarte de la tierra. El timo y la tiroides se estimularán. También los meridianos de las nalgas. Este es un gran ejercicio para el cáncer de mama y las enfermedades de garganta nariz y oídos.



Descansa un poco, estornuda, bosteza.

Segundo ejercicio: 3 minutos.

Repite el movimiento, pero asegúrate de aplicar jalandhara, la cerradura del cuello. Tu cerebro va a irrigarse más y a rejuvenecer. Tu cara se pondrá colorada.

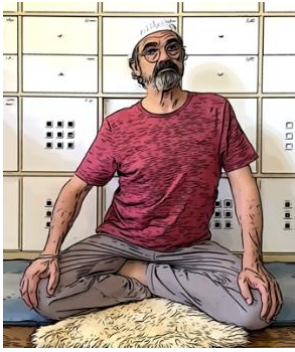
Al terminar, abre los ojos. Disfruta la sensación de tu cerebro, lo estimulado que está. El resto de la kriya permanecerás con los ojos abiertos

Tercer ejercicio: 4 minutos.

Haz flexiones espinales, pero focalizándose en la parte alta de la columna y moviendo los hombros arriba y abajo. Ojos abiertos. Pon las manos sobre las rodillas e impúlsate con ellas.



Cuarto ejercicio: 5 minutos.



Sigue con las manos sobre las rodillas y los ojos abiertos. Haz giros de cintura. Usa la fuerza de las manos. Vas a trabajar la pelvis, el coxis, el sacro y la quinta vértebra lumbar (“la tercera vértebra”). Muévete con la fuerza del océano. Vas a llenar los músculos de sangre y oxígeno. La pelvis es fundamental para regular el sistema hormonal. Hay muchos desajustes cuando está rígida, tanto en mujeres como en varones.

Para terminar, gira las muñecas 1 minuto



Relájate 5 minutos. Haz un descanso. Estira las piernas. Deja que el sistema glandular se reajuste y las hormonas penetren en las células.

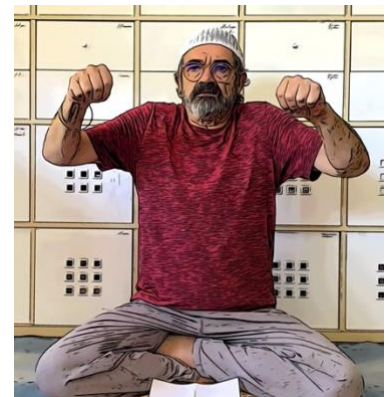
Quinto ejercicio: 7 minutos.

Columna recta, pecho abierto. Ojos abiertos Bombea secuencialmente mulbhand y el plexo solar, mientras inhalas y exhalas lenta y profundamente (el movimiento es independiente de la respiración). El abdomen y el pecho se mueven como serpiente, pero los hombros permanecen relajados, casi quietos. Vas a masajear el hígado, que es la mayor de las glándulas. Te pondrá la pared abdominal tan firme que una bala de cañón no la atravesará.



Sexto ejercicio: 2 minutos.

Pon las manos en puño con el pulgar encerrado tocando la base del meñique, y coloca los brazos como en la figura. Haz giros con los hombros, arriba, delante, abajo y detrás, acompañados de los brazos. Ojos abiertos.



Séptimo ejercicio: 2 minutos

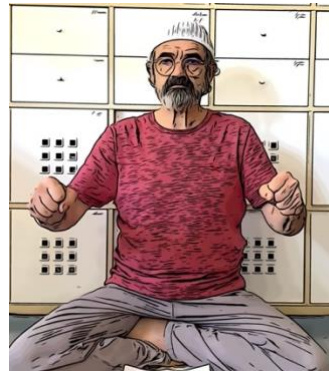
Manos firmes, dedos juntos y rectos. Pon las manos frente a tu cara. Las palmas miran adelante. Cruza y descrúzalas sin que se toquen. La mano derecha está por delante de la izquierda. Ojos abiertos, mirando el movimiento. La respiración se regula sola. Inclina la columna un poco hacia atrás. Equilíbrate y continua el movimiento.



Vas a crear un campo electromagnético que afecta a psique. Te abrirás. Muévete rápidamente, a tres ciclos por segundo. No te detengas. Vas a estimular el sistema nervioso y a fortalecer los ojos. Estás trabajando las axilas.

Octavo ejercicio. 4 minutos

Manos en puño (no menciona el pulgar). Ojos abiertos. Mueve los codos y las manos en círculos horizontales golpeando los laterales de la caja torácica (con los codos). Hazlo a tres por segundo, con los ojos abiertos y la respiración espontánea. Puedes llegar a respiración de fuego.



Para terminar, camina un minuto. No permanezcas sentado. El cuerpo necesita absorber energía.

Noveno ejercicio: 1 minuto

Siéntate de nuevo. Espalda recta y pecho abierto. Ojos abiertos. Saca la lengua fuera. Respiración de fuego a través de la boca. Te relajarás inmediatamente.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulbhand, tensa todo tu cuerpo por igual, equilibra la tensión y haz que la energía circule, entra en silencio, partahar. Exhala. Hazlo dos veces más.

