

LA308. FUERZA, ENERGÍA, AGUANTE. TEMPLANZA. TERCER CHAKRA

11 minutos. Ojos cerrados

Palmas de las manos mirando el cuerpo, la derecha cubre la izquierda y los pulgares se entrelazan (izquierdo sobre derecho) La dirección de los dedos es oblicua hacia abajo.



Apoya las manos a la altura del diafragma y de la boca del estómago. Los dedos cubren parcialmente el estómago. Los antebrazos van paralelos al suelo, en la línea de las costillas bajas.

Canta 8 veces seguidas:

WAHE GURU WAHE GURU WAHE GURU WAHE GURU  
WAHE GURU WAHE GURU WAHE GURU WAHE JIO

∫

Cada sílaba ha de pronunciarse separada de las demás. Hay una micro-pausa entre cada repetición. Trata de hacerlo del modo más lento posible. Lo ideal sería que aguantaras un minuto en las 8 repeticiones.

Para terminar, inhala, retén, sube la energía y exhala, trsc veces