

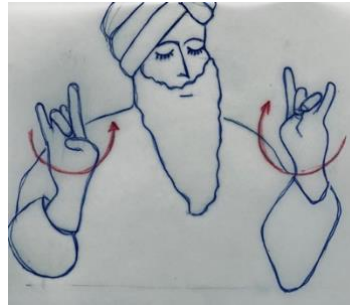
## LA535 ABRIR LA PINEAL Y EQUILIBRARLA CON EL PUNTO DE OMBLIGO

### Primer ejercicio: 11 minutos

Ojos cerrados

Antebrazos verticales, a los lados del tórax, como en la figura

Manos en el Mudra de Saturno (Shuni Mudra, el pulgar toca el dedo medio) pero con el dedo del Sol (anular) por encima del dedo medio, cubriéndole la uña.



Codos apoyados suavemente en las costillas.

Haz círculos muy rápidos de los antebrazos desde los codos, 3 por segundo, muñecas y manos rígidas. Que te tiemble la columna hasta el coxis.

La respiración se regula sola: deja que suceda espontáneamente.

No medites. Solamente haz bien el ejercicio.

Él, por sí sólo, modificará tu percepción y nutrirá el cerebro.

Pasa sin pausa al siguiente ejercicio:

### Segundo ejercicio: 6 minutos

Manos en Budhi Mudra (pulgar cubre la punta del meñique)

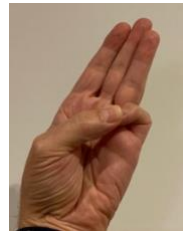
Brazos arriba 60 grados, codos bien estirados

Escucha el gong (se adjunta el original de la clase de Yogi Bhajan)

Medita en el centro del cerebro (la pineal).

Observa cómo el campo electromagnético de las manos afecta al espacio por detrás de los ojos (la pineal)

Para terminar, inhala, retén, exhala y pasa al siguiente ejercicio



### Tercer ejercicio: 5 minutos

Manos al regazo. Relájate.

Sigue escuchando el gong.

Silencio absoluto. No emitas pensamientos.

Sostente desde el espacio de la pineal.



### Cuarto ejercicio: 3 minutos

Sigue con las manos en el regazo

Canta Wahe Guru Wahe Jio

**Para terminar**, inhala, exhala, relájate

No medites ahora, trata de tomar tierra.