

LA552. PARA LA PROYECCIÓN DEL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO Y DEL PENSAMIENTO



Primer ejercicio 7 minutos

Pon las manos frente a la cara. Ojos cerrados. Respiración lenta y profunda. Junta la yema de los pulgares. Vete tocando alternativamente índice, medio, anular y meñique con el pulgar de la mano correspondiente (como si hicieras Kirtan Kriya). El pulgar es el yo. Lo vas a conectar con Júpiter Saturno, el Sol y Mercurio respectivamente. Mueve rápidamente los dedos y hazlo por orden. Procura no equivocarte. (Suenan la música Narayan).

Este es un ejercicio para el cerebro, para que las neuronas se mantengan jóvenes, vivas. Te permitirá relajarte más, dormir mejor y ser más inteligente y razonable.

Medita, concéntrate en la proyección desde la frente. Esta es la primera kriya que aprendió Buda.



Segundo ejercicio 2³⁰ minutos.

Pon tus brazos en cruz y bate las manos desde las muñecas. Mueve solo las manos arriba y abajo lo más rápido que puedas. La respiración se regulará por sí sola.

Sánate a ti mismo

Tercer ejercicio (en total 4³⁰ minutos)

Manos al cielo, dedos juntos, pulgares separados y palmas enfrentadas sin tocarse. Estira los brazos lo más posible.

- Aplauda por encima de la cabeza durante 30 segundos.
- Mantente con las manos paralelas mientras suena el gong durante 2 minutos
- Sigue con las manos sobre tu cabeza, paralelas entre sí, y estira los brazos lo más posible hacia el cielo durante 2 minutos más.

Para terminar, mantén la misma postura, inhala, retén, contrae mulband, estírate hacia arriba lo máximo posible, mantente estable, exhala. Haz esto dos veces más.

Este es un gran ejercicio para el corazón. Te dará control sobre ti mismo y la facultad de cambiar tu propio brillo, ver las auras, proyectar tu campo electromagnético y tu pensamiento. Te ayudará a recibir los mensajes de los demás seres vivos y a computarlos en conjunción con tu intelecto. Serás una mejor persona.

