

LA582

Renacimiento. Sanando el miedo intra-útero del feto de 5 meses

Primer ejercicio 5 minutos

Pon tus manos en forma de barco, como en la figura.

Pega el mudra a la cara y coloca la punta de la nariz en el hueco que hay entre los pulgares.



Respira por la nariz a través de ese pequeño espacio. Hazlo lenta y profundamente, pesada y poderosamente. El aire tocará tus planetas (Júpiter-índice; Saturno-medio; Sol-anular; Mercurio-meñique). Acariciará tus pulgares (Id-ego). Los pulmones son tu receptividad. Tendrás un mucho prana.

(En esta postura, Yogi Bhajan toca un pequeño tambor)

Segundo ejercicio 3 minutos y medio

Manos a las rodillas. Sube y baja los hombros. Silba fuerte el mantra Ardhas Bhai. El subir y bajar los hombros significa que nada te preocupa



Tercer ejercicio 26 minutos.



Apoya tu mano izquierda en el corazón y tu mano derecha encima de la izquierda. Los pulgares apuntan arriba, hacia la garganta, y las yemas se tocan. Es un triángulo de tattvas.

Mírate la punta de la nariz a través de los párpados cerrados. Respira lenta y profundamente.

Suena el gong y después "I am bountiful". Luego ambos se solapan y, finalizando el tiempo, respira poderosamente.

Para terminar, inhala profundamente, retén, exhala.

*Inhala profundo, contrae mulbhand, tensa todos los músculos del cuerpo, desde los pies al cuero cabelludo, como si pudieras tensar los músculos que erizan los pelos. Exhala. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala.

*Inhala profundo profundo profundo profundo, retén, contrae mulbhand, contrae todos los músculos del cuerpo, desde las uñas de los pies hasta el cuero cabelludo. Exhala. Inhala profundo, exhala profundo. Inhala profundo, exhala profundo. Inhala profundo, exhala profundo. Inhala profundo, exhala profundo.

*Inhala profundo profundo profundo profundo realmente profundo, retén y tensa tensa tensa, consolídase, exhala.

Cuarto ejercicio 3 minutos y medio

Apoya las manos sobre tus rodillas.

Canta en voz alta I am Bountiful.
Si no te la sabes, da igual: chapurréala.

Para terminar inhala y sacude tu cuerpo. Exhala.

Por favor, no medites ahora. Habla con alguien de algo terrenal, como cocina, vacaciones... nada espiritual ni emocional. Toca tierra.

