

LA587 PARTAHAR. DEJA QUE LO DESCONOCIDO TE GUÍE

Ejercicio 1. De 3 a 11 minutos

Ojos cerrados

Siéntate en postura fácil, espalda recta, pecho abierto
Apoya los puños en el suelo. Alza las nalgas y déjalas caer al suelo de golpe, pero sin hacerte daño. Las rodillas no se levantan. Para alzarte, pon los codos rectos y equilibra los hombros. Luego relajas bruscamente y te dejas caer. Que la vibración del choque suba como ondas a la coronilla.

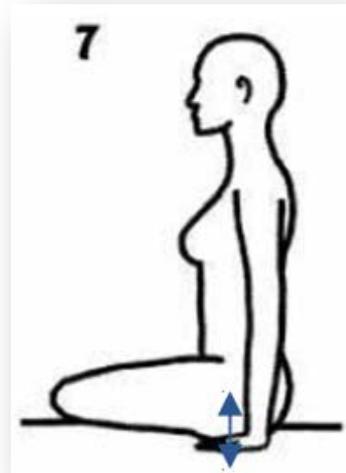
Este ejercicio te abre la caja torácica y trabaja el sistema nervioso.

Medita, medita. Hay tres condiciones.

Una es que la cara tiene que estar relajada. Sonríe.

Haz que el ejercicio te guste. Ésa es la segunda

Y la tercera: salta con ritmo. No pares.



Ejercicio 2. 4 minutos

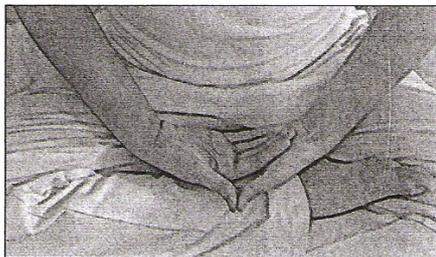


Manos como en la figura, delante del corazón.

Inhala y exhala poderosamente a través de la lengua enrollada

(como en Sitali Pranayam) a ritmo casi de respiración de fuego. Ojos cerrados, concentrados en la respiración. ,

Ejercicio 3. 11 minutos



Manos al regazo, derecha sobre izquierda
Ojos cerrados, espalda recta, pecho abierto
Medita en silencio, redúctete a cero, Pratyahar
Reduce a la nada cualquier cosa que te venga

Ejercicio 4. 1 minutos.

Repite el ejercicio 2, date esta última oportunidad

Para terminar, inhala y exhala

