

LA587. PARTAHAR. DÉJATE CUIDAR POR LO DESCONOCIDO

La adversidad es el desafío y la victoria, la fuente de la eterna felicidad

Primer ejercicio: 11 minutos



Haz puños con las manos y ponlos a ambos lados de las caderas. Levanta el cuerpo y déjalo caer con un pequeño impacto. Hazlo sistemática y rítmicamente. Cierra los ojos y medita.

Vas a mejorar la circulación de la pelvis. El hígado se limpiará. Sentirás el sobrepeso,, ahora que tus hombros soportan tu cuerpo. No sólo el físico: también la sobrecarga mental.

Estamos simplemente elevando nuestro peso y trabajando en las costillas y el sistema nervioso central. Y esto muy pronto va a conllevar cambios. Es un ejercicio pesado. Comienza como un juego, pero te vas a arrepentir de haberlo iniciado. Va a ser doloroso constatar tu pesadez. Cierra los ojos y medita. Eleva tu peso con gracia. Observa dónde llegas.

No tenses la cara. Trata de encontrarle el gusto. Hazlo rítmicamente. Son las tres condiciones. Mejor aún si sonríes. Mantén los ojos cerrados. Estira hacia arriba tu cuerpo. No es algo que vaya a suceder sólo: si no lo haces tú voluntariamente, no lo hará nadie.

Inhala y pasa al siguiente.

Segundo ejercicio: 4 minutos



Pon así las manos (como en la figura), con los dedos separados y las yemas homónimas tocándose.
Ojos cerrados
Haz un rollito con la lengua y respira a través de la boca en sitali pranayam (inhalando y exhalando lenta y profundamente a través del rollito).
Bueno para los nervios.
Inhala y pasa al siguiente

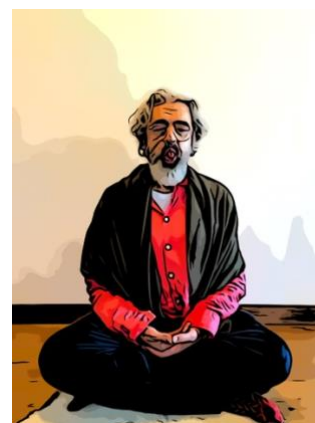
Tercer ejercicio: 11 minutos

Manos la regazo derecha encima de izquierda. Entra en silencio. Shunia. Partahar. Cero. Vuélvete cero, reduce todo a cero. Cualquier cosa que pienses, lo que quiera que venga a tu mente, vuélvelo cero. Multiplicar por cero es cero. (A partir del minuto 7º YB toca el gong).



Cuarto ejercicio: 1 minuto

Pon la lengua otra vez en sitali pranayam y haz respiración de fuego por la boca. Rehazte. Bate fuerte y con ritmo el ombligo. Usa las mejillas. Circula la energía, como un cristal limpio



Para terminar:

Inhala profundo. Retén y contrae mulband. Haz que la energía circule. Exhala. Siéntete bien.