

LA 589

Meditación de la semilla de oro (punto entre escápulas)

Para la tolerancia del SNervioso

Aumentar tu sistema perceptivo

Relacionarte con eventos fuera de tu marco (ilusorio) de lo real

Te ayuda a no reaccionar; a no reaccionar al miedo; a tomar riesgos



1º. 18 minutos

Manos en Surya Mudra (pulgar sobre anular, resto e los dedos estirados)

Brazos a 60º, hacia delante, codos rectos; el eje de los brazos cae sobre la columna entre las escápulas: el punto de "la semilla de oro"

Ojos cerrados; observa tu frente como pantalla mental (tercer ojo)

Opcionalmente canta "I am bountiful, blissful and beautiful..."

YB corta la meditación en dos segmentos de 11 y 7 minutos

Acaba: Inhala, retén y exhala (dos veces); inhala, exhala y retén (un vez)



2º. 2 minutos

Ojos abiertos, gira las palmas frente a los ojos desde los codos (importante ser Ko del estímulo en los codos). Para finalizar, estira manos arriba, mueve hombros, columna...



3º. 7 minutos.

Igual que el 1º. Lo corta en 4 y 3 minutos. Finaliza igual.