

LA617 900102

LOGRAREMOS LA EXCELENCIA A TRAVÉS DEL CUERPO FÍSICO

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=9961eae-6a2d-e9b1-15b7-8923eecdabab&title=Los-Angeles-Lecture>



Primer ejercicio: 7 minutos

Manos a las rodillas, codos rectos. Ojos cerrados. Haz flexiones espinales acompasadas con subidas y bajadas de hombros, y mueve también el cuello. Los hombros suben hasta casi tocar los lóbulos de las orejas, mientras la espalda se flexiona atrás. Al extender la columna hacia delante, los hombros van abajo y atrás. Presiona las rodillas con las manos para obtener un punto de apoyo. Estamos masajeando los nervios. Es normal que te duela en muchos sitios.



Segundo ejercicio: 11 minutos.

Misma postura inicial de antes. Ahora mueve la cintura en círculos amplios, involucrando también los hombros, el cuello y la cabeza. Hazlos de modo integral. Todo depende de con cuánta fuerza sujetes las rodillas con las manos y muevas la cintura. Es un baile de la pelvis, de la columna, de los hombros. Rejuvenece. Tus palmas han de sudar. Hazlo con energía. Usa los codos para impulsarte. Todo músculo ha de moverse. Un vez que sudas, ententece un poco el ritmo. El objetivo está conseguido.

Tu cuerpo se volverá flexible, eliminarás basura, los viejos se volverán jóvenes y los jóvenes se harán fuertes.

En cierto momento te sentirás inseguro, y ese momento coincide con el cambio de ritmo en la secreción hormonal. Las hormonas son las guardianas de la salud; cuando se secretan cambia la química de la sangre y se transforma la personalidad.

Ve a tu interior. Observa cómo todo gira. Mira el interior de tu cuerpo. Gira fuerte, fuerte. Experimenta el cambio. Date una oportunidad. Impúlsate. Diviértete.

Tienes la oportunidad de trabajar tu cerebro si giras con fuerza y consciencia. Las glándulas endocrinas son muy importantes y no las cuidas.



Tercer ejercicio: 36 minutos (5 + 23 + 4 + 4)

Manos entrelazadas (en candado de venus) por detrás, apoyadas en la espalda baja. Estira la columna lo más que puedas. Cuello en jalandhara.

5 minutos: YB toca el gong. Piérdete, como un cohete que sube a la estratosfera.

23 minutos más: escucha un mantra

4 minutos: YB toca el gong sobre el mantra.

4 minutos: Canta en alto Rake Rakenhar.

Para terminar:

Inhala profundo y procede como en el ejercicio 2º, fuerte y concienzudamente, durante 1 minuto.

Ahora lleva las manos arriba y agítalas.

Sacude todo el cuerpo. 1 minuto más. Relaja.

