

La 653 TRANCE AUTO HIPNÓTICO. PARTAHAR.

primer ejercicio 14 minutos

Ojos cerrados. Respira lenta y profundamente por la BOCA en O.
Manos en gyan mudra descansando sobre las rodillas.
Respira cada vez más lento y profundamente, como si bebieras energía.
Columna muy recta.

segundo ejercicio 27 minutos

Misma postura. Respira lenta y profundamente por la NARIZ
Primera parte: vete a CERO, Partahar. Auto hipnotízate que eres cero: tu pasado, tu presente, tu futuro, tus problemas, tus enfermedades, tu negatividad son vacíos, son cero

Segunda parte: eres TODO. Proyecta tus pensamientos de salud, prosperidad, felicidad, de lo que quieras. Estabilízalos. Proyéctalos como haces de luz.

Para terminar:

Inhala, retén, mueve el cuello en círculos o giros. Exhala.

Inhala, retén, mueve el cuello y los hombros. Exhala.

Inhala, retén, mueve cuello hombros y columna. Exhala.

Inhala, retén, brazos arriba, codos estirados, dedos abiertos y estirados, estira la columna todo lo que puedas y respira lentamente por un minuto.

Inhala, retén, estira más y más y más... relájate.

