

LA691 910416 AJUSTA MANDÍBULA Y LENGUA. PARA RECUPERAR TU SENSIBILIDAD

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?id=d63259b5-12fd-d689-6c5b-2af8b1bcaaf>

Nadie tiene la mandíbula totalmente ajustada. Y está tan inervada que puede dar problemas, cefaleas y muchos cuadros más.

Ejercicio 22 minutos

Chasca la lengua contra el techo del paladar. Ahí hay una cavidad donde la punta de la lengua se acopla. Hace tres mil años esto era un modo de oración. Siéntate con la columna recta. Mírate la punta de la nariz. Escucha el sonido. Tac Tac, es un sonido de agua. No vayas demasiado rápido, pero tampoco lentamente. Mantén todo el tiempo el mismo ritmo.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulbhand, pon presión en el techo del paladar con la punta de la lengua, exhala. Haz esto tres veces en total. Ahora habla con alguien de lo que sea. De este modo ajustas la mandíbula y la lengua tras la meditación.

Abre la boca lo más posible. Toma 4 ó 5 respiraciones por la boca. Que se abra la garganta.

Esta meditación te da una sensación de vacío. Nunca la hagas más de 22 minutos. Puede darte náuseas o volarte. Si la vas a hacer como rutina, comienza por 11 minutos. Si la practicas como rutina notarás cambios significativos en un par de semanas. Tu sensibilidad volverá a ser la que tenías a los 7 años de edad. Con la edad te vuelves insensible y esto trae enfermedades y te sientes miserable.