

## LA699 VITALIDAD Y VIRTUDES, ADENTRARSE EN LO DESCONOCIDO, PROTECCIÓN, ATEMPERA EL MIEDO, PARA EL SISTEMA NERVIOSO



Primer ejercicio: 22 MINUTOS

Pon las manos como en la figura, frente a la cara, como parando un golpe o protegiéndote de algo que te viene. Los dedos están entreabiertos. Sentirás automáticamente la sensación de protección. Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos y no los muevas mientras dure la kriya.

Te adentrarás en lo desconocido y tal vez sientas miedo, pero éste se va a ir. Estás extendiendo los planetas frente a tu cara, Júpiter, Saturno, Sol, Mercurio y el Id, como cinco antenas. Vas a equilibrar los cinco elementos. Es importante que no muevas la postura. Estabilízate. Trabaja tu sistema nervioso.

Solidifícate. Detén tu mente-. Shunia. Cero. No muevas tus manos. Mantén la postura

Vas a sufrir cambios fuertes en tu metabolismo. Te será difícil mantener la quietud. La energía se va a mover de un modo poderoso.

Entrarás en una zona de penumbra y te invadirán sentimientos de desánimo, rabia o desagrado. Tal vez sueño pesado o demasiado relax. Vendrá tu negatividad primaria y tus patrones neuróticos de conducta. No luches contra ello; tan sólo permanece en tu quietud mirando la punta de la nariz y pasará.

Por más duro que sea, pasará.

Controla tu postura. A tu cuerpo le encanta la basura y querrá moverse, querrá abandonar, pero no lo hagas. Tienes que ganar en tu vida, sobreponerte a tu pereza, desidia y sinsentido; eso es vencer. Si no lo haces tú pata ti nadie lo hará. Y tiene que ser por tu propia voluntad. Tú tienes que ser tú. No te pongas en venta. Estabilízate. Gana en la vida estabilizándote. Si te ataca la basura mental, permite el hecho pero no la sujetes, no participes, déjala ir.

Para terminar, inhala profundo, retén el aire, contrae mulband, contrae y sincroniza todos los músculos, sube arriba la energía, exhala como cañón. (TRES VECES)

Segundo ejercicio: 7 MINUTOS

Mantente sentado, no te pongas de pie. Pon los tambores punjabi. Mueve primero los hombros. Luego los codos. Después muñecas y manos. Bueno para la artritis. Sigue moviendo el cuello y el tronco. Mueve todas las costillas. Baila, baila. Más delante empieza a trabajar la rabia en silencio. Pon una garra en las manos y saca tu enfado acumulado. Imagina o que quieras. El enojo enquistado es muy tóxico. Sácalo. Cuando lo hayas hecho, trabaja el fuego. Es tu gasolina, te pone en marcha, te da vitalidad, positividad, posibilidad. Continúa.



Para terminar:

Inhala y pon los brazos como en la figura, derecho arriba 60 grados codo estirado, e izquierdo 60 grados abajo, simétrico. Retén, contrae mulband, estira bien y tensa todo. Exhala. Inhala otra vez y cambia de brazos. Haz o mismo. Exhala. Inhala por última vez y, mientras retienes, ves alternando rápidamente los brazos. Exhala.

