

LA754 930203 Serie de los miedos -nº 13- Miedo y Sensibilidad

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=d4e60f4b-7514-8b41-e01b-9f61bcbbec1c&title=Los-Angeles-Lecture>

Primer ejercicio: 3 minutos

Vamos a trabajar la pituitaria de una manera diagonal. La postura es muy precisa. Ambas manos miran hacia delante, en posición de juramento, con los dedos estirados. El brazo derecho se alza y se equilibra con el codo y el hombro a 90º, como en la figura. El brazo izquierdo permanece pegado al tronco con el codo flexionado. Ojos cerrados.

Inhala profundo por la nariz, exhala por la boca en cañón.



Para terminar, inhala profundo sube arriba las manos y sacude las muñecas. Exhala y relaja.



Segundo ejercicio: 3 minutos

Igual al primero pero cambiando las manos.

Para terminar haz lo mismo; sacude las manos fuerte y relájate.



Tercer ejercicio: 3 minutos:

Manos al corazón derecha encima de la izquierda.

Presiona en pecho con fuerza: es un requisito. Ojos cerrados.

Inhala corto por la nariz y exhala corto por la boca

Hazlo varias veces seguidas (en la clase lo hace siete veces)

Luego, inhala largo y profundo por la nariz y exhala por la boca en cañón (en la clase lo hace dos veces)

Repite este ciclo completo tres veces en total.



Para terminar, eleva tus manos, sacude las muñecas y relájate

Cuarto ejercicio: 11 minutos

Mano derecha a la frente, mano izquierda al ombligo, ojos cerrados.

(Suena el gong durante 7 minutos)

Déjate llevar por las ondas del gong, piérdete. Vete a lo desconocido

(4 minutos más meditando en silencio)

Mantén la postura. Autohipnotízate.

Medita en tu columna como si fuese un tubo de luz y no te distraigas.

Tu punto de ombligo está ajustado, línea de arco es perfecta,

tu cuerpo es armónico no importa que hayas hecho las cosas bien o mal,

Soy una persona sana, feliz, bella, llena de posibilidades y de bendiciones, maravillosa, excelente, victoriosa.



Quinto ejercicio: 2 minutos

Sube los brazos 60º, palmas mirando arriba; codos, muñecas y dedos rectos. Ojos cerrados.

Recibe las bendiciones del cielo, deja que te venga la energía celestial. Es tu derecho. Los cielos están allí para ti. Has nacido por la voluntad divina, a su imagen, la divinidad y la dignidad está contigo. La respiración es el poder para vivir. Es el Dios que nos mantiene vivos.



Para terminar, mantén así los brazos, inhala profundo, retén, contrae mulband, contrae por igual la musculatura del cuerpo entero. Exhala y exhala toda tu enfermedad. Relájate.

Ahora aplaude fuerte durante 30 segundos

Saca la lengua fuera y respira por la boca (respiración de perro) 30 segundos

Silba la melodía que quieras por 90 segundos.