

LA 756, MIEDO AL MAÑANA / FUTURO

Miedo a lo desconocido.

Ayuda al estrés emocional

YB hizo, antes de la meditación, enseñó un pequeño ejercicio de 3 minutos para salir de una situación de mucho estrés por causa del miedo.

Cierra ojos, manos en posición del Buda, en el regazo. Chupa tu lengua y fabrica la mayor cantidad de saliva que puedas. Eso es todo.

En situación de mucho miedo, tu boca se seca y tus manos sudan. Puedes sobreponerte a ese miedo tragando tu saliva.



Primer ejercicio: 11 minutos:

Manos frente al corazón como en la figura: palmas separadas, tocando las yemas de los dedos homónimos. Son los cinco elementos separados.

Ojos cerrados. Sostente desde detrás de los ojos. Te dará la sensación de que las manos están dentro de tu cabeza y dejarás de pensar.

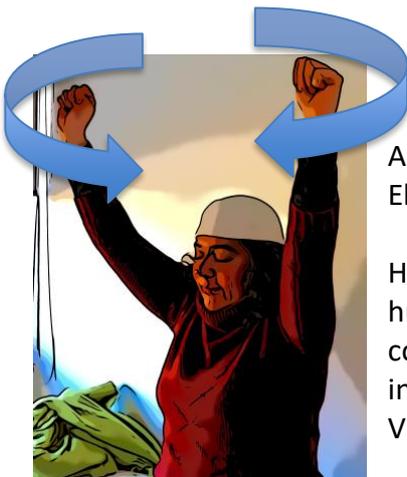
Respira CONSCIENTEMENTE, largo y profundo, con ritmo pausado. Inhala, retén y exhala repitiendo mentalmente "EL BIEN". "Todo está bien, Todo va a ir bien. Soy buena persona".

(A los 3 minutos de la meditación suena el mantra "Every Heartbeat" de Nirijan Kaur).

Último minuto: "Inhala el futuro. Retén el presente. Exhala el pasado".

Pasa al siguiente ejercicio

Segundo ejercicio: 6 minutos



Apoya el pulgar en la base del meñique y enciérralo en un puño. Eleva brazos a la vertical, codos rectos.

Haz círculos cortos desde los hombros, centrando la cabeza del húmero en la escápula. Trabaja vigorosa, honesta y correctamente. Toda la espalda se moviliza, nalgas y coxis incluidos.

Vas a rejuvenecer.

Para terminar, inhala, estira los puños bien arriba, retén y exhala (una vez).

Pasa al siguiente



Tercer ejercicio: 3 minutos

Lleva una mano por encima y detrás del hombro contrario, como “espantando moscas” Ojos cerrados, columna recta y pecho abierto. Mientras mas fuerte lo hagas, más beneficios tienes.

Esta postura cruza con fuerza el campo electromagnético y deja el pasado atrás. Ajusta las glándulas de las axilas, previene el cáncer de pecho, mejora la garganta, equilibra sistema nervioso simpático y parasimpático; aumenta la longevidad. Efectos muy benéficos para el futuro.



Cuarto ejercicio: 3 minutos

Brazos estirados al frente, paralelos al suelo, codos rectos, manos con los dedos extendidos. Mueve las muñecas alternativamente arriba y abajo, rápidamente, con fuerza.

Ojos cerrados, espalda recta, pecho abierto.

La respiración se ajustará automáticamente al movimiento.

Es un ejercicio muy incomodo. Equilibra con efectividad ojos, fosas nasales y garganta.

Para terminar, inhala y extiende muñecas y dedos. Retén, estira la postura, contrae mulband y tensa la musculatura de un modo sincrónico. Exhala. Haz esto dos veces más.