

## LA761 ELIMINANDO EL MIEDO AL VACÍO (PARTAHAR)

Ejercicio único 21 minutos

Ojos cerrados

Respira lento y profundo por la nariz

El dedo del sol (anular) toca la frente en un huequito que hay justo por encima del entrecejo.

La mano izquierda se coloca en el punto de ombligo, haciendo coincidir el centro de la palma con el botón umbilical.

Mantente en silencio.

No permitas pensamientos en tu mente.

Siéntate firmemente, sólidamente, espalda recta, pecho abierto cuello en jalandhara.

Conecta la energía del punto del ombligo con la frente. Auto hipnotízate. Entra en un estado de bendición. La energía fluirá.



Escucha el mantra GOD IS WITHIN ME (Nirinjan K). Si lo deseas puedes cantarlo.

El punto del ombligo es el de tu energía pura, que ni siquiera depende de la respiración. Sé tú mismo, mantente en el silencio, en la soledad y la intimidad de tu punto de ombligo. En cierto momento entrarás en la zona de penumbra; tu cuerpo se moverá o te dolerá, pero no te muevas, dale la oportunidad que cambie y se regenere, que las glándulas secreten. Mantén tu postura derecha. Estabilízate

Para terminar, inhala, solidifica tu postura. Siente tu cuerpo. Exhala

Inhala profundo otra vez. Mantén tu postura y con la sensibilidad de tu piel siente todos los miembros de tu cuerpo. Contrae parte a parte todos ellos. Siente que están allí. Exhala. Última oportunidad para crear sensibilidad y luminosidad en tus miembros, en tu cuerpo y también en tus órganos internos. Inhala profundo. Retén. Y ahora contrae tu cuerpo entero de abajo arriba, toda la piel, con toda fuerza. Exhala.