

## LA785 931016 EXPERIMENTANDO EL ÉXTASIS

### Primer ejercicio 11 minutos.



Manos en candado de Venus con los dedos índices (de Júpiter) extendidos frente al corazón. Espalda recta, pecho abierto y mentón en jalandhara. Ojos cerrados y mirada al mentón a través de los párpados. Haz que tu postura sea absolutamente sólida.

Respira lenta y profundamente. Escucha el mantra "Prosperity".

La energía de Júpiter nos da la civilización, permite entender la vida, es la responsable de la prosperidad, de la pureza y del poder de la proyección. Estamos trabajando un solo planeta. Todo depende de si eres capaz de enfocarte y no permitir otro pensamiento que no sea la prosperidad y el poder de Júpiter. Piensa en la prosperidad, siéntela, medita en ella. Entra un estado sólido. Detén cualquier otro pensamiento.

**Para terminar** inhala profundamente , retén, sigue meditando, haz que tu energía circule, siente el campo, siente tu conflicto y déjalo ir. Hazlo esto dos veces más.

Somos seres de hábitos. Primero los construyes y luego ellos te construyen a ti. Una vez que tú eres tus hábitos, va a ser difícil que te reconozcas. Los hábitos no tendrían que ser automáticos puesto que no son tú, sino sólo una manera de vivir la vida.

## Segundo ejercicio: 11 minutos.



Extiende el índice izquierdo, atrápalo con la mano derecha y cierra las manos en puño. Ponlas frente al corazón, con los antebrazos paralelos al suelo. Haz círculos de delante atrás. Vete rápido, 3 por segundo, 180 por minuto.

Cierra tus ojos y continúa.

La respiración se ajustará sola.

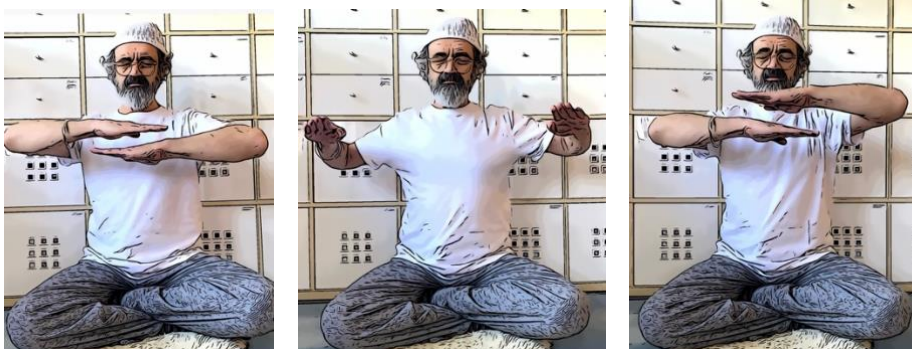


Este ejercicio no es fácil. Te va a transformar, no te asustes. Muévete salvajemente. Toda la grandeza reside dentro de ti, no la puedes conseguir fuera; tienes que crearla dentro y luego compartirla. La felicidad se mueve de modo circular.

Vas a sanar el estómago y los músculos de la pared abdominal. Te cansarás, pero la energía cósmica te llenará. También vas a sentir dolor, pero es tu propio campo electromagnético quien lo crea. Si tienes fatiga crónica te ayudará a comprender de dónde viene y eventualmente mejorarás.

**Para terminar**, inhala profundamente, retén, sigue haciendo círculos rápidos y fuertes. Exhala y sigue moviendo los brazos con el aire fuera. Inhala y repite el proceso dos veces más.

## Tercer ejercicio: cuatro minutos.



Manos como la figura, brazos paralelos al suelo, mueve los hombros separando y acercando las manos. Alterna las manos una sobre otra sin tocarse. Muévelas a dos ciclos por segundo, 120 por minuto.

Respiración espontánea. Muchos llegarán a respiración de fuego

Ojos cerrados. Medita lo que estás haciendo y en nada más. Te dará el control del campo electromagnético.

Para terminar, inhala profundo, retén, continúa moviendo los brazos lo mejor posible, duro y rápido; haz que la energía circule por todo el organismo, exhala. Hazlo dos veces más. Relájate