

## LA786 931102 SABER QUIÉN ERES

Las personas nos sentimos abandonadas, no queridas, solas, pero con cada respiración movemos la creatividad entera del universo. Esta noche sabrás quién eres.

### Primer ejercicio: 7 minutos.

Hombros relajados como en la figura, brazos pegados a las costillas, antebrazos paralelos al suelo, manos planas mirando boca abajo, separa los meñiques del resto de los dedos y los mueves arriba y abajo rápidamente. No muevas el resto de los dedos. Pulgares quietos y separados.



Los dos últimos minutos del primer ejercicio recita en voz alta:

NO SOY; SOY; NO SOY; SOY... continúa así.

*(No SOY nada de lo que la mente propone: ni mis pensamientos, ni mi fantasía, ni mis emociones, ni mis sensaciones... SOY nadie, el silencio, el observador vacío)*

### Segundo ejercicio: 7 minutos.

Manos en garra como sosteniendo una manzana. Que no se relajen los dedos ni las muñecas. Haz círculos amplios y rápidos adentro -arriba -afuera con energía, de modo que todo tu cuerpo se mueva y botes en el suelo. Ojos cerrados. La respiración se regulará sola.



Vas a sudar, la frente, la cara, la espalda. Es un ejercicio duro. Toda tu energía se va a mover. El simpático y parasimpático se van a equilibrar. Tu metabolismo cambiará completamente, el cuerpo magnético se va a renovar.

**Para terminar**, inhala, retén, contrae mulbhand y haz círculos lo más rápida y poderosamente posible, exhala en cañón. Repite esto dos veces más. Relájate.

### Tercer ejercicio 2 minutos

Tápate y destápate los oídos con las palmas de las manos. Hazlo a dos por segundo (120 por minuto). Cada vez que las manos toquen los oídos canta HUM (suena "ham") desde el ombligo ("HUM" es "nosotros").

Ojos cerrados.

Respiración espontánea



Vas a ajustar los oídos, la mandíbula / ATM (*articulación temporomandibular*)

### Cuarto ejercicio: 4 minutos

Continúa igual, pero cantando el mantra HUM DUM HAR HAR (*suena "ham dam har har"*)  
*Significa "somos el dios y la respiración de la vida"*.

Sigue como antes, tapando y destapándote pate los oídos rítmicamente y con firmeza.

Meditando en la vibración del mantra crearás ese patrón en la mente.

**Para terminar**, inhala, retén, contrae mulband, sigue tapando y destapándote los oídos, exhala. Continúa dos veces más con firmeza. Relájate.

La comunicación entre humanos sucede a través del eco de la onda sonora de la palabra. Cuando escuchas el eco de tus palabras, éstas resonarán e impactarán a los demás, y serás escuchado. Sin esa resonancia, tus palabras no impactarán, independientemente del contenido del discurso. Sin esta comunicación de impacto resonante, cualquier cosa que digas carece de efecto. Las personas desean oír tu eco. Si tú mismo no lo escuchas en ti, los otros tampoco lo harán. Una vez que la oigas, los otros lo harán. El significado de la palabra afecta al cerebro interpretativo, pero el eco lo hace al corazón. Es una simple ley del ser. El propósito de la comunicación es crear un impacto, movilizar al otro, hacer que entienda algo.

### Quinto ejercicio: 2 minutos y medio:

Repite el primer ejercicio de la kriya.

Hazlo lo mejor posible con seriedad y solidez.

Concéntrate, medita.

Inhala y pasa al siguiente



*Puedes hacer estos tres ejercicios principales 11 minutos cada uno. Son 33 minutos y no tendrás problemas con tu personalidad. Serás estable y podrás atravesar todo tipo de conflictos.*

### Sexto ejercicio 20 minutos:

Manos apoyadas sobre el corazón, derecha encima de la izquierda. Columna recta, pecho abierto, cuello en jalandhara. Ojos cerrados. Respiración lenta, profunda y tranquila.

Escucha la música Promises y luego Himalaya.



### Séptimo ejercicio: 7 minutos y medio.

Manos en candado de venus al cuello.

Ojos siguen cerrados. Respiración lenta y profunda

Escucha Walking on the Mountains



**Para terminar**, inhala profundo, retén, aplica mulbhand. Gira el troco a la izquierda, luego a la derecha, luego adelante y después atrás. Exhala al centro. Repite dos veces más. Relájate.