

LA 830. 15 minutos

Quita el miedo

Disuelve la distancia entre observador y observado

Rompe el distanciamiento entre “mundo interno” y “mundo externo”

Anula “el comentarista mental”, que traduce la experiencia a palabras

Estimula el tercer ojo

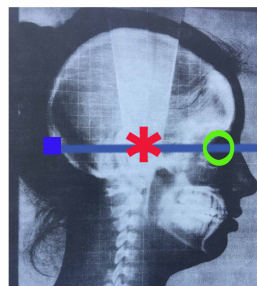
Equilibra cráneo y mandibular



Mano derecha palma mirando arriba, mano izquierda palma mirando abajo; ambas a la altura del plexo solar (bajo diafragma); codos apoyados suavemente en los costados. La mano derecha está ligeramente más elevada que la izquierda.

Bindu Point  
Middle of the Brain  
Eye Balls

Ojos cerrados



1. Sitúate en las sensaciones de la nuca (del bindu\*) y, desde ahí, “mira” tus ojos por detrás, como

si fueran dos bolitas. El centro del cerebro es el espacio situado entre la nuca y los globos oculares. Descubre ese espacio y medita desde ahí.

2 Al mismo tiempo, siente el campo electromagnético entre ambas manos

3 A las vez, siente el mentón (parece que lo miraras desde atrás, como el vaciado de una máscara)

4. Respira muy lenta y profundamente, bajo control consciénte (no en automático)

### 15 minutos

- “El Bindu” es el bultito de hueso que sobresale en la nuca. Anatómicamente se llama “protuberancia occipital”. Para reconocerlo, se coloca un dedo en la línea posterior y media del cuello, se va subiendo hasta tropezar con un hueco, justo en la unión entre el cuello y el cráneo. Justo por encima se encuentra el bindu.



Para terminar:

- Inhala; apoya el puño izquierdo sobre el esternón, el derecho encima del izquierdo; aplica mulband y aprieta el pecho; retén el aire y exhala por la boca como cañón.

- Inhala por segunda vez; apoya el puño izquierdo sobre el ombligo, el derecho encima del izquierdo; aplica mulband y aprieta el vientre; retén el aire y exhala por la boca como cañón.

- Inhala por tercera vez; codos a los costados, manos en forma de puño a la altura de los hombros; aprieta las costillas con los codos y aprieta los puños; aplica mulband; retén el aire y exhala por la boca como cañón.

