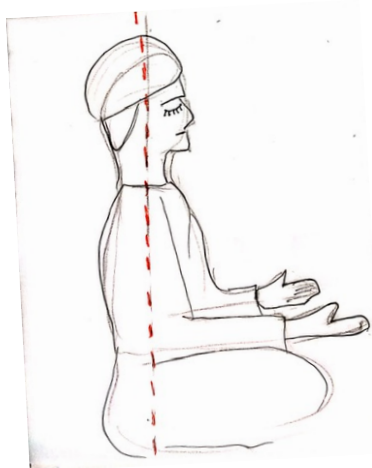


## LA836. EQUILIBRIO Y COMPASIÓN



Ejercicio único: 11 minutos

Siéntate con las manos boca arriba delante de ti, antebrazos paralelos al suelo. Ojos cerrados. Respiración lenta y profunda. Hazte consciente de las sensaciones del coxis y las manos: relaciónalas y equilibrate.

Espalda recta, échala un poco hacia atrás respecto a tu postura de comodidad (la postura de confort es un poco adelante; no te quedes ahí).

Apóyate sobre la base de la columna y usa el peso de las manos para equilibrarte.

Mantén el ejercicio gracias a las manos. Habrá una tensión en la columna lumbar y cervical, pero también un gozo. En esa tensión tú serás tú, ni más ni menos.

Las manos tienen un peso magnético respecto a la tierra. Están paralelas a su superficie.

Tienes que sentir que te equilibras gracias a las manos. Entonces, todo tu mundo se equilibrará. Sabrás cuándo has llegado al punto. Habrá presión sobre la tercera, cuarta y quinta vertebrae lumbares, lo que te dará intuición y sensualidad. También habrá presión en las cervicales. Es un ejercicio sofisticado, sutil y poderoso.

Permítete crecer; date una oportunidad. Con que tan sólo hagas bien tres de los once minutos aprenderás a equilibrarte en cualquier circunstancia de la vida. Así es de poderoso, ¿te lo puedes creer? Las estrategias se planifican en el lóbulo frontal. Si quieres que tu intuición se vuelva automática necesitas este equilibrio.

El éxito y la prosperidad acuden a ti cuando estás equilibrado. No es tanto cuestión de esfuerzo o duro trabajo sino más bien de equilibrio. La sabiduría consiste en permanecer equilibrado. Equilíbrate ante las conmociones y serás compasivo.

Para terminar; inhala profundo, con los brazos paralelos al suelo palmas abajo. Retén el aire, y échate hacia atrás pero manteniendo el equilibrio. Contrae mulband, tensa y sincroniza todo músculo. Exhala. Inhala y permanece atrás. Retén, contrae mulband y el cuerpo entero; sincroniza la tensión, medita en la columna, deja que se corrija ella sola, exhala. Por última vez, inhala, retén, contrae mulband y el cuerpo entero, sincroniza, columna atrás, empuja la energía arriba, empuja, empuja... exhala.

