

LA847 950816 HABLAR MEDITATIVAMENTE
RITMO, ENERGÍA, CONSTELACIÓN DE LA MENTE.
VOLVERSE UNO CON TODO

<https://drive.google.com/file/d/1n19fSMPaGqO27YZAUMA4VmLFo0WOTvim/view?usp=sharing>



SAT NAM



SAT NAM



WAHE GURU



WAHE GURU

Primer ejercicio 28 minutos

Pon las manos en Gyan Mudra (pulgar toca índice) como en la figura, antebrazos verticales, brazos apoyados en el tórax.

Suena la música Sat(e) Nam(e), Sat Nam(e), Wahe Guru, Wahe Guru (versión de Jagjit Singh). Cuando suene "Satenam Satenam", sube y baja el brazo derecho. Cuando suene "Wahe Guru Wahe Guru", sube y baja el brazo izquierdo.

Nota: las palmas de las manos, cuando están abajo, miran hacia dentro y cuando está arriba, miran hacia delante. Al ir subiendo y bajando giran un cuarto de vuelta. *(Indicación de Gurudev Singh)*

Ojos semi cerrados abiertos 1/10, mirando a la punta de la nariz.

Durante los primeros 10 minutos de este ejercicio:

Respira por la nariz lenta, profunda y conscientemente.

La energía kundalini va a ascender.

Vas a volverte uno con el campo magnético del ser total.

El ritmo, la energía, la constelación de la mente y el esfuerzo serán el mismo.

Esto es un proceso lento, firme y estable.

9 minutos más: respira por la boca a través de los dientes cerrados con el sonido de la serpiente. Es Sheshnaag, la cobra de cinco cabezas. La respiración de la vida es tu poder. Mueve la energía de la base de tu columna hacia arriba. Esto es entre tú y tu Dios interior. No tiene nada que ver con nada fuera de ti. Usa el poder de la respiración. Deja que los cielos se muevan. Hazlo bien. Si para ello tienes que usar tu rabia y tu ego, hazlo. Crea este mega poder. Continúa, continúa. Usa tu absoluto poder. Permite que la cobra se extienda. Mantente por encima del dolor y de las limitaciones. Libérate.

9 últimos minutos: Canta el mantra en voz alta y clara. Deja que te escuchen los cielos. Llama a tu alma.

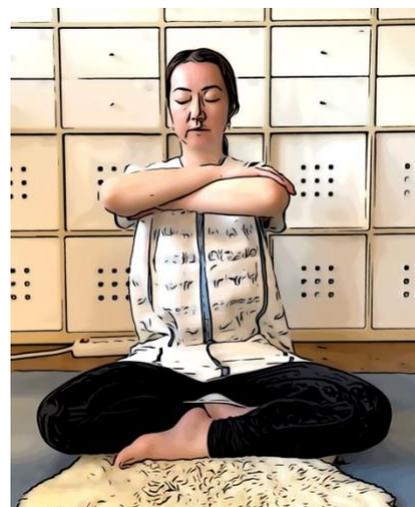
Para terminar, inhala profundo y exhala tres veces.

Segundo ejercicio 3 minutos

Brazos cruzados delante de ti, paralelos al suelo. Es una mudra de conocimiento. Ojos cerrados

Respiración de fuego. Que se mueva el ombligo, que la columna baile, que tus brazos equilibren el cuerpo. Recupera la flexibilidad que has perdido.

Limpia tu enfermedad. Tienes que limpiar la casa, es una forma de vida, te guste o no. Podrás hacerlo a diario, o una vez a la semana, o una vez al mes, según tu karma. Karma es karma pero el dharma es limpiar el karma.



Para terminar, mantén la postura; inhala profundo, contrae mulband, deja que la fuerza de la vida vaya a todas tus fibras, exhala. Inhala profundo, profundo, profundo, y contrae de todas las costillas, todas las vértebras, todas las articulaciones, todo músculo, todo tejido, desde los dedos de los pies arriba. Exhala. Última vez. Inhala, retén, contrae, deja que se ajuste el sistema nervioso. Exhala y relájate.