

LA879 FORTALECIENDO EL SISTEMA NERVIOSO

Primer ejercicio 11 minutos



Apoya los dedos de las manos unos contra otros, como en la figura, frente el corazón. Haz grandes círculos con las manos de abajo arriba y vuelve a tocar los dedos al centro. Continúa repitiendo este movimiento.

Mírate la punta de la nariz. La respiración se regula por si sólo.

Escucha el mantra Dhuni. Cántalo mentalmente (NO en voz alta).

Mueve tus manos y encuentra el ritmo. No creas que estás haciendo un ejercicio físico: estás moviendo tu psique. La frecuencia capturarás tu cerebro, el lóbulo frontal, la médula.

(Pasados 5 minutos): Empieza a susurrar el mantra, pero no lo cantes en voz alta. Medita en el ritmo. Tus chakras se van a abrir; no te preocupes por hacerlo expresamente: va a suceder como consecuencia del movimiento y del ritmo. Estos círculos completos que haces a ambos lados pronto van a estimular ida y pínjala. Recuerda: susurra no cantes en alto; no pronuncies palabras. Usa tu poder mental.

Entra en trance meditativo; haz de esto una rutina. Completa los círculos. Vas a desarrollar poderes de sanación con las manos cuando toques.

Para terminar. Inhala profundo, retén, contrae mulbhand, haz círculos muy rápidos con las manos, exhala. Repite esto dos veces más.

En este ejercicio, la psique se mueve a través de shusmana y penetra los chakras de un modo automático. Te va a dar mucho poder físico, y también de pensamiento intuitivo.

Segundo ejercicio 11 minutos

Vas a repetir el ejercicio, pero lo vas a hacer bien; los círculos van a ser muy rápidos, sin pensar, fluido. Los dedos se van a tocar 8 veces por manta, una por cada golpe de ritmo.

(Pasados 5 minutos): susurra el mantra como una serpiente.

Para terminar, inhala profundo, retén, contrae mulband, haz los círculos muy rápidos, lo más rápidos que puedas, exhala. Haz esto dos veces más. Relájate

Este es el ejercicio más poderoso que puedes hacer. Tu sistema nervioso se va a fortalecer y a reconstruir completamente. Si lo haces de modo fluido, no te hará falta otra cosa en esta vida.