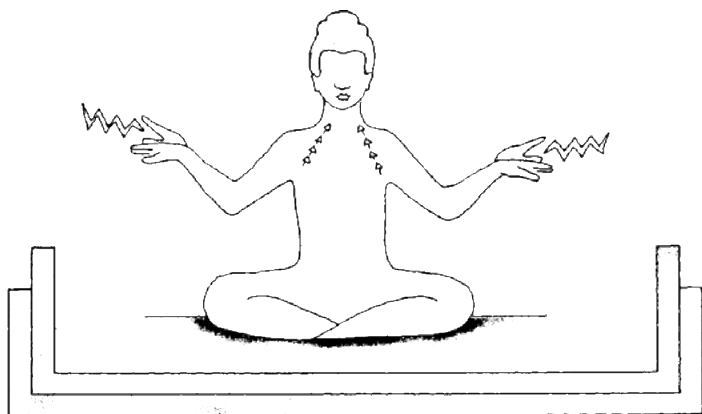


Primer ejercicio: 5 minutos

Sentado en postura fácil, espalda recta, pecho abierto, con la cerradura de cuello. Manos en Surja Mudra, con el pulgar tocando la yema del anular. Mantén los otros tres dedos bien extendidos y tensos. Al inhalar, lleva el índice y el medio a los orificios nasales cerrándolos un poco, de modo que haya que hacer fuerza para meter el aire, ya que están medio cerrados. Al exhalar, baja las manos. Mantén los ojos abiertos mirando hacia adelante, con la línea de visión paralela al suelo.

Este trabajo equilibra shusmana (te equilibra en general). Con esta respiración te vuelves neutral, y no habrá autoridad, pecado o castigo que te coloque en el lugar equivocado. Pero hay que practicarla mucho. Buena para el control de las cefaleas. Te prepara para morir. Desarrolla el sexto chakra y el lóbulo frontal, que controla tu personalidad. Lo coordina con el hipotálamo, que regula las funciones viscerales. Tenemos que desarrollar ambas regiones del cerebro. Si no están coordinadas tu vida es de baja calidad, no importa lo que hagas.

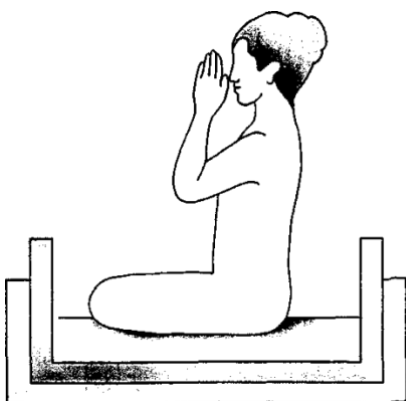




Segundo ejercicio: 3 minutos

Extiende tus brazos a los lados con los codos algo doblados y las palmas boca abajo, como en la figura. Respira poderosamente a través de ambos orificios, inhalando en 6 intervalos y exhalando en otros seis. Con cada fracción sacude las manos. Coordina la respiración con las sacudidas. Hazlo poderosamente.

El cerebro recibirá gran cantidad de oxígeno para trabajar correctamente. Este ejercicio se practica poco tiempo. Hazlo desde el principio con intensidad para que funcione.



Tercer ejercicio: 6 minutos

Cierra tus ojos. Pon las manos se mudra de oración y coloca los pulgares en la punta de la nariz. Observa las manos a través de los párpados cerrados. Respira largo, lento y profundo. Haz que tu respiración sea sanadora. Maneja el prana.

Para terminar, inhala profundamente, exhala profundamente y retén el aire fuera durante 10 segundos. Repite esta secuencia dos veces más. Luego relájate.

Si haces bien este ejercicio, aunque sea sólo sea una respiración, tendrás una visión muy clara de tus manos. Desarrollarás el ojo interno. Te dará el poder de penetrar las paredes con la vista y de ver lo invisible. Se llama Agia Chakra. Medita. Disfrútalo. Te dará todo lo que necesitas. Estos poderes están contigo y son útiles; herramientas que traerán prosperidad, oportunidades, amor, éxito y buena voluntad. Estas son las cosas que funcionan en la vida, y no las llamadas telefónicas. La mente maestra del universo trabaja para ti. Tal vez tal vez tus manos, al agitarse, no hagan temblar al universo, pero tu mente si lo hace. La mente es el órgano más poderoso. La idea es tener conocimiento, no juzgar. Sólo quienes obedecen y practican desarrollan el chakra de la corona.