

LA907. Quemar el subconsciente. Vivir es amar.

Primer ejercicio. 11 minutos.

Manos como en la figura. Los codos se apoyan en las costillas. Antebrazos lo más verticales posible. Manos a la altura de los hombros, las palmas están paralelas al cielo. Es importante que la postura sea lo más ajustada posible punto



Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos.

Respira largo y profundo, inhalando y exhalando a través de la boca en O. Pon tensión en los labios, no los dejes flácidos.

A los 3 minutos tu cuerpo te puede doler porque los nervios se van a activar y necesitan conectarse. No dejes de mirarte la punta de la nariz; no dejes de respirar con la boca en O y los labios tensos

Vamos a movilizar la energía que habitualmente pierdes argumentando. Esa energía será tántrica, diagonal; irá de la base de la columna al vértice de la cabeza y cruzará tu negatividad. Mantén la postura quieta a pesar de cualquier dolor que pueda sentir. No relajés la boca. Mantén las palmas de las manos lo más horizontal posible como, si te cayeran fruta del cielo.

Segundo ejercicio 11 minutos.

Misma postura y mirada a la punta de la nariz. Ahora canta el Har Tántrico usando el tercer chakra. Con cada sonido Har vas a contraer el ombligo. La boca sigue abierta en forma de O. Usa la punta de la lengua.

Tercer ejercicio 4 minutos

Brazos estirados al frente, paralelos al suelo. Dedos juntos, palmas de las manos mirando arriba. Ajusta los hombros. codos rectos. Es importante que los brazos estén a 90º para ajustar el campo electromagnético. No más arriba o abajo. Ahora con ojos cerrados.



Silba el mantra Ardas Bhai (versión Liv Singh)

Medita, medita, medita. Pon la espalda bajo control. Necesitas que la energía circule por el organismo entero. Tu cuerpo cambiará. Durante el ejercicio podrás sentir dolor, o bienestar, o como que no pasara nada. Todo dependerá de tu condición psíquica y de tus conexiones nerviosas. cuanto hayas conectado

Para terminar, inhala; mantén la misma postura; retén; contrae mulband y aprieta los músculos alrededor de tu columna; estírala hacia arriba; exhala. Inhala otra vez; retén; contrae mulband y vete exprimiendo la energía vértebra a vértebra de abajo arriba

como olas; exhala. Inhala otra vez; retén; utiliza la energía de tu ombligo para subir la energía; exhala.