## LA 916

## PARA EL TERCER OJO, EL CENTRO DEL COMANDO COMANDO DE VIDA, COMANDO DE RESPIRACIÓN, COMANDO DE LOS SENTIDOS





Mira la punta de la nariz. Manos en Gyan mudra con las palmas boca abajo, apoyadas en las rodillas

Respira lo más lento posible, inhalando y exhalando conscientemente. Esta es la clave. Hay que respirar voluntariamente y no en automático. Si fueras capaz de hacerlo así 24 horas seguidas, lo percibirías y conocerías todo

Permanece tranquilo y en paz, pro sobre todo alerta. Alerta de estar alerta.

No te enredes con los pensamientos

"yo estoy alerta" "yo estoy al mando"

- 11 minutos en silencio
- 11 minutos escuchando Rake Raken Har de Singh Kaur
- 11 minutos escuchando Ardas Bhai de Singh Kaur
- 3 ½ minutos: manos en candado de venus, sube los brazos, codos recto. Estira, estira. Gira desde la base de la columna. Es para sentirte joven y luminoso. Finaliza inhala, retén, estira, exhala; tres veces
- 3 ½ minutos: relaja la postura y canta On the days the Lord gave you life