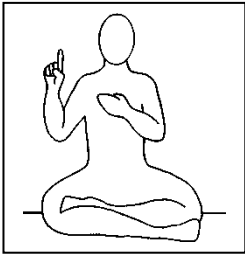


Conviértete en intuitivo 980309

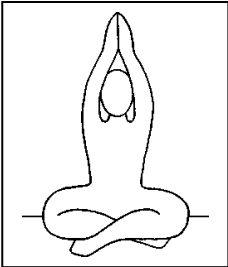
Estos ejercicios trabajan suavemente en la hipófisis. Son para recargar y enriquecer su energía y para contrarrestar la frustración, la depresión y las enfermedades informáticas.



1. Coloque su mano izquierda sobre el centro de su corazón. Doble el codo derecho, apunta el dedo de Júpiter (índice) hacia arriba, con el pulgar bloqueando los otros tres dedos. Mantenga conscientemente la columna vertebral muy recta y levantada, sin peso en los glúteos. Los ojos están cerrados. Inhale lenta y profundamente por la nariz, contenga la respiración y luego exhale lentamente con un silbido por la boca. Imagina que algo muy puro y divino en ti está llamando. Comunícate y ponte en contacto con tu propio Infinity. Crea una sensación de ser exaltado por tu propio yo. 7 minutos. Inhala profundamente y cambia de posición.



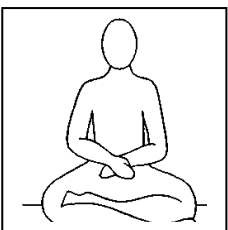
2. Coloque su mano derecha ligeramente por encima o simplemente tocándose la cabeza. Doble el codo izquierdo, apunta el dedo de Júpiter (índice) de la mano izquierda hacia arriba y bloquea los otros tres dedos con el pulgar. Mantenga la columna vertebral recta. Esto es muy importante para la materia gris del cerebro. Cierra los ojos y continúa la misma respiración que en el ejercicio uno. 4 minutos.



3. Bloquea tus manos en Prayer mudra con los dedos hacia arriba. Estira los brazos sobre la cabeza. Mantenga la columna recta y estírese desde las axilas. Continúe con la misma respiración. Estás recirculando conscientemente tu energía para darle nueva vida a tu cuerpo. 2 1/2 minutos.



4. Coloque su mano derecha sobre su izquierda en el centro de su pecho. Siéntate y relájate profundamente. Medita con la cinta Rakhe Rakhan Har de Singh Kaur. Escucha, relájate, respira y sé. 3 1/2 minutos.



5. Inhala profundamente y presiona tus manos contra tu punto del ombligo. Canta junto con la cinta tántrica Har de Simran Kaur. Cada vez que cantes "Har", presiona el ombligo con fuerza con las manos. Los ojos están cerrados. 3 minutos.



6

6. Para terminar: entra en posición de bloqueo de codo. Los codos están doblados, con cada mano agarrando la parte superior del brazo ligeramente por encima del codo opuesto. Los brazos se mantienen paralelos al suelo a la altura de los hombros. Inhala, aguanta la respiración de 5 a 10 segundos, aprieta la columna vertebral y tensa todos los músculos del cuerpo. Exhalar. Repite esta secuencia dos veces más.

7. 11 min. Sentado en una posición fácil, los ojos en la punta de la nariz recitan el mantra Wa – He Guru de esta manera: Wa y vibra el ombligo, Él y vibra el centro del corazón, Guru corto vibrando los labios.

"La meditación no es para nada más que para volverse intuitiva. No es emocional, no es sentimental, no está apegado. Es una realidad básica de la vida". YB