

LA944 PARA LA EXCELENCIA

La excelencia es la actuación del ser total en el marco de la actividad cotidiana y de trabajo, donde eres real. Haces las cosas de modo simple, elegante, firme y comunicativo, según tu propia opinión. Das lo mejor de tu inteligencia, tu intelecto y tu conocimiento. La excelencia es completa, sólida y no dual; resulta el aspecto más sincero del ser humano y se basa en la autodisciplina.

Primer ejercicio: 3 minutos

Haz una garra con las manos. Ténsalas. En el centro de la palma están tus virtudes.

Codos 60 grados, manos por delante de los hombros.
Boca en O, respiración de cañón (una por segundo)
(Ojos cerrados; atención en las manos: *no lo específica*)

Escucha Triple Mantra de Gurunam

Para terminar, inhala y pasa al siguiente



Segundo ejercicio: 5 minutos

Haz un puño con la mano izquierda. Mano derecha plana por encima cubriéndolo. Antebrazos paralelos al suelo. Ojos cerrados, atención a las manos (*no lo específica*)

Inhala, retén y empuja el puño abajo sin conseguirlo. Ambos se resisten. Aprieta los labios. Exhala. Continúa así. Afectará al horizonte de tu mente.
(La música sigue)



Para terminar, inhala, empuja, exhala y procede al siguiente ejercicio

Tercer ejercicio: 5 minutos

Manos en Candado de Venus al cuello. Empuja el cuello hacia delante con las manos, pero el cuello se resiste y permanece atrás. Ambos ganan, hay un equilibrio.

Canta el mantra el Triple Mantra en voz alta con el ombligo.
Ojos cerrados, atención a las manos y al cuello (*no lo específica*)

Para terminar, inhala, retén, exhala. Tres veces.
Descansa unos minutos



Cuarto ejercicio: 6 minutos



Mano izquierda como en la figura, a la altura de las clavículas, palma abajo, antebrazo paralelo

Brazo derecho extendido hacia delante, 30 grados arriba. Mano extendida como en la figura, pulgar separado.

Pon el Jap Sahib, versión Ragi Sat Nam Singh. Escucha el prefacio. Cuando empiece el ritmo, con cada Namastang, flexiona los dedos en visera (dobla el metacarpo falángicas dejando el pulgar quieto) y vuelve a extenderlos en una fracción de segundo (sólo lo que dura el “namastang”; “tang” flexionas, e inmediatamente después extiendes)

Ojos cerrados, atención al mudra (*no lo especifica*).

Para terminar, inhala con la mano extendida. Retén con la mano muy firme en visera y contrae mulband; deja que la energía fluya por tu cuerpo. Exhala con la mano extendida. Hazlo tres veces.

Quinto ejercicio: 10 minutos

Manos a los hombros. Sujétalos firmemente.

Espalda recta, pecho abierto.

Canta fuerte, desde el ombligo, el mantra Har Har Har Har Gobinde, versión Nirinjan Kaur. Es para la prosperidad y el dinero.

Ojos cerrados, atención al mudra (*no lo especifica*).

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, lleva con fuerza los hombros arriba – adelante y aprieta las manos abajo - atrás, creando una tensión. Hazlo tres veces. Si lo haces bien, se abre el canal central y se nutre el cerebro.

