

LA955 Para abrirte a la novedad

Primer ejercicio: 11 minutos

Ojos cerrados. Manos como en la figura, a la altura de los hombros, antebrazos verticales. Mudra del Cristo: índice (júpiter) y medio (Saturno) extendidos, con el anular (sol) y meñique (mercurio) atrapados por el pulgar (ego/id).

Rítmicamente, separa y junta júpiter y saturno. Los codos están relajados. Sólo los dedos se mueven. La respiración es libre.



Segundo ejercicio: 2 minutos y medio.

Sigue separando y juntando los dedos pero acompasando el movimiento a respiración de fuego a través de la boca en O.

Para terminar, inhala; retén, contrae mulband, mete bien el ombligo hacia dentro y exhala en cañón. Repite dos veces más.

Cuando júpiter y saturno se acoplan al ritmo del subconsciente, éste se libera de pensamientos tóxicos. Este ejercicio te abre a lo novedoso en ti. Transcurridos 5 minutos serás una persona diferente.