

M045 Renacimiento consciente



Primer ejercicio: 6 minutos

Pon las manos frente a tu garganta como la figura. Los dedos se tocan por las puntas, cada uno con su homónimo. Es un mudra de neutralidad. Los pulgares apuntan hacia ti y el resto de los dedos miran arriba. Haz presión con las yemas. Ojos cerrados.

1A: dos minutos. Respira por la boca en O, tipo respiración de fuego profunda y no demasiado rápida. (Tienes que llegar a relajar completamente mulbhand antes de iniciar la siguiente contracción). Labios tensos, ombligo fuerte. Haz un sonido con la boca "hu hu hu". Pretendemos oxigenar el cerebro y estimular la tiroides y la paratiroides. Continúa. **IMPORTANTE:** no hiperventiles: respiración abdominal

1B: dos minutos: igual que antes, pero con más fuerza, bombeando también la caja torácica, haciendo una ola con la columna, incluso dando pequeños brincos. Tendrás una idea de tu aguante.

Inhala profundo, retén, contrae mulbhand, siente cómo tu cuerpo se está estimulando con el prana, exhala. Repite esto una vez más. Al exhalar, lleva las manos arriba y agítalas.

1C: un minuto: igual que antes, añadiendo una presión muy fuerte de los dedos.

1D: un minuto: igual que antes, y ahora súmale un bombeo contundente del ombligo, con la intención de liberar toxinas. Respira profunda y pesadamente, con fuerza.

Inhala profundo, inhala más, más, contrae mulbhand, expande la caja torácica, presiona los dedos, deja que la sangre circule y oxigene las células. Exhala.

Segundo ejercicio: 4 minutos

Este es el segundo estadio del renacimiento. Mano derecha al corazón, mano izquierda "en juramento", con la palma plana y los dedos juntos y estirados, mirando adelante. Brazo apoyado en el tronco y antebrazo vertical



2A: dos minutos. Escucha un mantra (en la clase original escucharon el himno nacional de los Estados Unidos de América; en esta clase lo hicimos con el Mul Mantra).

2B: dos minutos. Canta el mantra en voz alta y clara



Tercer ejercicio: 5 minutos

Mano derecha al corazón. Mano izquierda en mudra de Cristo (dedos índice y medio juntos y extendidos; anular y meñique flexionados, sujetos por el pulgar. Extiende lateralmente tu brazo derecho 30° por encima de la horizontal, con el codo recto. Círculos rápidos desde el hombro. Respiración de fuego. Te libra de enfermarse y fortalece tus nervios. **Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, estira el brazo derecho, extiende la axila, y exhala. Tres veces.**

Cuarto ejercicio: 2 minutos.

Palmas de las manos a los lados de los oídos. Agítalas acercándolas y alejándolas de las orejas sin tocarlas. Hazlo rápidamente, llevando energía a los oídos. La respiración es automática y se regula sola. Siente la presencia del campo electromagnético. Liberarás tu rabia interna y harás bien el amor.



Quinto ejercicio: 1 minuto.

Continúa con el mismo movimiento. Grita como si estuvieras asustado. Emite un sonido agudo desde la base posterior de la lengua. Descarga tu tensión entera.





Sexto ejercicio: 11 minutos

En posición sentada, con las manos en Gyan Mudra. Ojos cerrados, espalda recta. Canta el mantra en voz alta desde el ombligo; utiliza las mejillas y los laterales de la boca y lleva la vibración del sonido al hipotálamo y a la pineal.

En clase se ensaya el Ek Ong Kar. Se dice de cantarlo 11 minutos pero no se hace.

EK es “uno” y se canta desde el ombligo, con la espalda recta; la vibración llega en un instante a la coronilla. Prepara para inmediatamente después pronunciar ONG, que también nace del ombligo.

ONG es “creador” y vibración resuena en el techo de la nariz, que es la base del cráneo, donde se apoya el hipotálamo/pituitaria y muy cerca de la pineal. Es la reunión del cuerpo, mente y alma. El sonido ONG no sale por la boca (aunque ésta esté abierta) sino que permanece circulando y vibrando dentro del cráneo.

KAR es “creación” y se canta cuando el sonido ONG se debilita. El sonido sale del ombligo, resuena en la garganta y sale por la boca abierta. Es importante abrir los laterales de garganta y boca. También se tensa el labio inferior. Kar se proyecta hacia afuera, como un acto de proyección o manifestación. También tiene una connotación de relajar la tensión interna.