

MO61B 901124 NAAD YOGA

Ejercicio #1: 31 minutos



Manos como en la figura: abre Júpiter (índice) y Saturno (medio) en ángulo de 60 grados. Manos a los lados, a la altura de los oídos; antebrazos verticales. Espalda recta, pecho abierto

Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos.
NO TE MUEVAS: espalda recta, dedos abiertos y rectos, mirada siempre en la nariz

Pon el mantra Wahe Guru Jio, de Gyani Ji

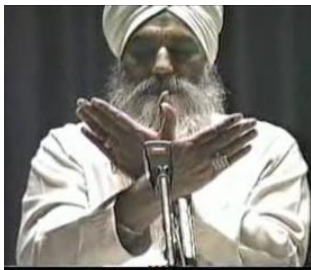
Entra en Shunya y sostén el espacio desde la pineal. Suelta tu ego y vacíate. Pase lo que pase no dejes de mirarte la punta de la nariz. Permite la experiencia. Recuerda que tú no eres tu mente ni ésta te pertenece. Todo te sucede y la vida depende de cómo te lo tomas. Escucha la mente. Deja que se exprese. Todo tiene derecho a existir.



Los últimos 45 segundos de la meditación haz rotaciones de cintura como en espiral, de abajo arriba.

Inhala, retén, exhala y habla con alguien. Si el grupo es grande trata de hablar con 10 personas en total.

Ejercicio #2: 22 minutos. (Tiene dos partes de 11 minutos cada una)



Pon las manos en alas de mariposa, con la muñeca derecha cruzada encima de la izquierda y los pulgares rectos, el derecho sobre el izquierdo (las yemas se tocan)

Sitúa las manos como continuación de la línea que une los ojos con la punta de la nariz

(11 minutos) Mírate con atención las líneas de las manos, pero míratelas desde detrás de los ojos. Así, “miras sin pensar”; “miras y sigues mirando” sin cansarte de mirar. No formules pensamientos, no busques, no esperas nada, sólo encuentra y no reacciones.

(11 minutos) Sigue igual, cantando Pavan Guru Mantra (de Guru Shabad Singh). Observa las resistencias en el flujo de las líneas de las manos. Hazlo intuitivamente. No racionalices ni pretendas entender. Observa dónde el flujo parece bloquearse y simplemente miras en silencio y sin reaccionar. Sentirás que las líneas de las manos no son tan fijas ni estables, que se pueden modificar.

Para terminar, inhala, retén, estira tu columna como el acero, y sube la energía contando tus 26 vértebras de abajo arriba (coxis uno; sacro dos; quinta lumbar tres, etc...) Exhala. Hazlo dos veces más. Relájate