

1º Ejercicio 11-13 minutos:

Manos al corazón, derecha sobre izquierda, pulgares arriba. Hay una distancia entre la mano derecha e izquierda y también entre ésta y el pecho. s manos y también con el pecho.
Ojos abiertos mirando la punta de la nariz. Pecho abierto, espalda recta
Respira conscientemente: inhala largo, retén lago y exhala largo. Llega a tu máximo volumen respiratorio, pero sin forzarte, sin dañarte, sin fanatismo, sin estrés.
Penetra la psique y deja que el alma se despierte para que tengas la experiencia.

Para terminar, inhala, inhala profundo, retén, contrae mulband, contrae todo músculo, sincroniza, todo el cuerpo, partahar, redúcedete a cero, exhala. Hazlo dos cveces más

Y ahora habla. No medites: habla con alguien



2º Ejercicio: 3 minutos. Llevar prana a la cara



Éste es

un ejercicio en tres tiempos: los ojos están siempre abiertos

Inhala, con las manos abiertas frente a los hombros.

Retén mientras las manos se acercan al cuerpo cerrándose en puños. Los ojos se abren mucho más, los hombros se alzan y la nariz abre los orificios y se estira arriba

Exhala y déjalo ir, yendo a la posición inicial.

Al acabar pasa directamente al siguiente ejercicio

3º Ejercicio: 3 minutos

Manos como en la figura, con las palmas paralelas al cielo, lo más tensas y planas que puedas. Pecho abierto, espalda recta, mentón plegado (en jalandara).

Mírate la punta de la nariz y no te muevas.

Silba con fuerza desde el ombligo al son del Ang Sang Wahe Guru (Marcha, Nirinjan)



de

Al terminar pasa directamente al siguiente ejercicio

3º Ejercicio: 3 minutos

Manos como en la figura, en candado de venus, los pulgares tocando, y los brazos alzados en un halo, en la línea de arco.

Sigue como antes, pecho abierto, espalda recta, mentón plegado (en jalandara), mirando sin moverte la punta de la nariz y silbando con fuerza desde el ombligo al son del Ang Sang Wahe Guru (Marcha, de Nirinjan)

Al terminar pasa directamente al siguiente ejercicio



4º Ejercicio: 3 minutos

Brazos como en la figura, al frente, paralelos al suelo, codos rectos, palmas boca abajo, dedos juntos y firmes.

Sigue como antes, pecho abierto, espalda recta, mentón plegado (en jalandara), mirando sin moverte la punta de la nariz y silbando con fuerza desde el ombligo al son del Ang Sang Wahe Guru (Marcha, de Nirinjan)

Para terminar, inhala y habla. Habla, habla, no medites o podrías hacerte daño.



5º Ejercicio: 7 minutos

Manos al corazón, derecha sobre izquierda, esta vez tocándose.

Espalda recta, pecho abierto, mentón plegado.

Mírate la punta de la nariz y no te muevas.

YB tocará en gong. Desde el primer golpe, aprieta el corazón fuertemente. No muevas tus ojos ni tu postura

Para terminar:

Sigue presionando fuerte y haz respiración de fuego 1 minuto

Ahora, inhala, retén, contrae mulband, contrae la musculatura del cuerpo sincronizadamente, haz que la energía circule, sana las zonas ateridas... exhala.

Sacude el cuerpo, mueve, muévelo todo, brazos, piernas, cuello, espalda, cara... sacude con honestidad, cuidará de ti. (1 minuto).

Relaja

