

Primer ejercicio. Primera parte. 9 minutos. Vamos a ajustar la glándula pituitaria para que segregue las hormonas que necesitamos.



Pon ambas manos en Mudra del Cristo, a la altura de los hombros, antebrazos verticales, como en la figura, espalda recta y pecho abierto.

Ojos abiertos mirando la punta de la nariz.

Gira los dedos de Júpiter y Saturno, como campanitas tibetanas.

(Pasados 5 minutos): Ahora mueve los dedos rápido, rápido. Estimulas la pituitaria, que es la glándula endocrina que comanda el resto. Las glándulas endocrinas son las maestras de la salud. Si no segregan apropiadamente, la química de tu sangre estará desequilibrada. Tus órganos envejecerán. Tendrás menos energía, menos vitalidad y serás lento en la vida.

(Pasados 7 minutos): Ahora ve lo más rápido que puedas. Hazlo con autocontrol. Deja que sean Júpiter y Saturno los que tomen el mando y obliguen al sistema glandular a secretar. Continúa continúa. Hazlo con entusiasmo.

Inhala y pasa al...

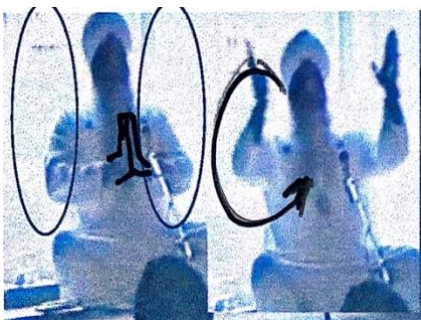
Primer ejercicio. Segunda parte. 2 minutos

Entrelaza los dedos de Júpiter y Saturno de ambas manos por encima de la cabeza haciendo un servicio un círculo, que es la línea de arco. Y ahora trata de separar las manos sin conseguirlo. Empuja, empuja. Trata de romper el patrón del dolor. Mantente firme, firme; empuja, empuja; no te rindas.



Para terminar: inhala profundo; retén, contrae mulband, contrae todo tu cuerpo, expulsa la enfermedad, deja que tu cuerpo recobre su originalidad, mantén la presión; exhala. Inhala otra vez; retén; contrae mulband y tu cuerpo entero, sincroniza, tensa; exhala. Inhala otra vez; retén, sincroniza, tensa; Exhala y relájate.

Segundo ejercicio. 7 minutos. Vamos a ajustar las axilas para equilibrar el sistema nervioso en su totalidad: simpático, parasimpático y somático.



Pon tus manos en mudra de oración en el pecho. Separa las manos haciendo un círculo hacia arriba, hacia los lados, hacia abajo, y vuelve a encontrártelas en el corazón. Haz este movimiento sin parar; los círculos no son demasiado grandes ni demasiado pequeños. Las manos se tocan de manera delicada, sin hacer ruido.

Ojos cerrados. (No menciona foco)

La respiración sucede espontáneamente con el ejercicio; se llama *tankhari pranayam*.

(pasados 3 minutos) Vete cada vez más rápido. Haz esto si quieres ser joven el resto de tu vida; para no envejecer. Este movimiento de axilas regula todo el sistema nervioso. Hazlo cada vez más rápido.

Mediante este ejercicio hace que el corazón lata al ritmo adecuado. Tu cuerpo va a empezar a equilibrarse. Necesitarás más oxígeno, más energía. Tú respiración se volverá diferente; aumentará el flujo de sangre en tu cerebro; te liberará de bloqueos nerviosos. Bueno para los ictus.

(a falta de un minuto). Más rápido; usa la rabia; vuélvete loco, un lunático con tal de que hagas más círculos. Ahora la rabia no significa nada; es pura medicina. Círculos, círculos, círculos, vamos, vamos, vamos, rápido, rápido, rápido.

Para terminar: 1 minuto. Abre los ojos. Inhala; antebrazos paralelos al suelo manos a la altura de las clavículas; haz un puño con la mano izquierda, sujeta esa muñeca izquierda con la mano derecha; retén y tira en horizontal; exhala. Sigue así por 1 minuto.



Tercer ejercicio. 11 minutos. Ahora vamos a hablar con Dios.



Mano izquierda como en la figura, con los dedos juntos apuntado arriba y el pulgar tocando la punta de la nariz. Mano derecha en forma de pala, con la punta de los dedos apoyados en la muñeca izquierda. Ojos cerrados. Canta el mantra Sat Siri Siri Akal. No dobles las manos, mantenlas tensas y rectas

Para terminar, inhala, abre tus ojos, exhala, relájate, habla con la persona que tengas junto a ti y vuélvete humano. Date prisa, ten una charla normal, las noticias, lo que sea.