

M099. Tercer ojo, el chakra comando. Pituitaria, la glándula maestra

Primer Ejercicio: 16 minutos

(9 en silencio + 7 escuchando Prosperity Hymn, de Nirinjan)



Mano derecha en Mudra del Cristo, en línea con el hombro y la oreja, antebrazo vertical. Mano izquierda en Gyan Mudra tocando el cuerpo a la altura del esternón, antebrazo horizontal

Ojos cerrados. Concéntrate en el mentón.

Respiración lenta y profunda.

No te muevas.

Estate meditando 9 minutos en silencio. Luego continúa 6 minutos más escuchando Prosperity Hymn, de Nirinjan

Para terminar: Inhala, Retén, Contrae Mulband y tu musculatura en general. Sincronízala. Arriba tu energía. Exhala. Repite esto dos veces más.

Sacude tus hombros y tu cuerpo 1 ó 2 minutos

Segundo Ejercicio: 8 minutos



Tocar y separar alternativamente las yemas de los diez dedos como en la figura. Manos a la altura de la cara. Ojos abiertos mirando a las manos. Toca y separa los dedos tres veces por segundo. Los dedos están muy firmes y no se doblan.

Este ejercicio renueva la sangre y previene el cáncer.

Pasa inmediatamente al siguiente ejercicio

Tercer Ejercicio; 3 minutos y medio



Manos con los dedos entrelazados frente al corazón.
Aprieta las manos con fuerza.
Cierra los ojos y dirige la mirada al séptimo chakra, a la coronilla, donde tuviste la fontanela (menor) abierta de bebé. La fontanela era una ventana. Mira ahora a través de esa ventana.
Los ojos y las sienes te dolerán, se volverán inestables, pero no te preocupes. Este es un buen ejercicio para hacer.

Para terminar, Inhala, retén, aplica mulband, tensa todo el cuerpo, trata de separar las manos sin conseguirlo, lleva tu energía a la fontanela. Exhala. Hazlo dos veces más.

Ahora descansa (en la clase de YB se descansó 10 minutos)

Cuarto Ejercicio: 3 minutos



Manos en Puños de Júpiter (índices extendidos y tensos)
Codos apoyados en las costillas. Gira rápidamente los antebrazos desde los codos, con las muñecas y los índices rígidos. Las manos se mueven de afuera adelante adentro. Gira a tres por segundo

Para terminar inhala, retén, contrae mulband, tensa toda la musculatura de modo sincronizado y gira los antebrazos a toda velocidad. Exhala y sigue tensando y moviendo los antebrazos. Hazlo dos veces más. Inhala y relaja.

-

--

--