

## M103. Partahar.

### Línea de Arco. Prana. Regeneración del Cerebro

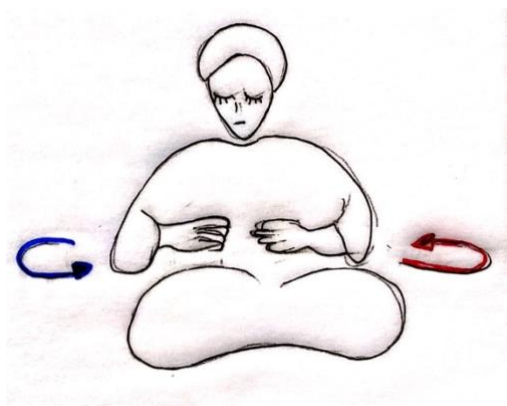
#### Primer ejercicio. 18 minutos



Manos el espejo mirando hacia la cara.  
Muñecas relajadas, un poco caídas.  
Dedos relajados, un poco flexionados, con una pequeña separación entre ellos. Codos flexionados 60 grados, hombros rotados afuera 30 grados  
Ojos cerrados. Inhala BOCA en O; Exhala NARIZ  
A) Los 4 primeros minutos en silencio  
B) Los 7 minutos siguientes en silencio escuchando Every Breath de Niranjan  
C) Los 7 minutos restantes cantando Har bombeando el punto de ombligo

**Para terminar**, inhala profundo, exhala y empieza a mover todo el cuerpo 2 minutos

#### Segundo ejercicio. 7 minutos



Codos flexionados 90 grados, pegados al tórax; palmas de las manos fuertes y planas mirando abajo. Mueve rápidamente las manos haciendo círculos rápidos como si limpiaras una superficie con un trapo. Haz tres movimientos por segundo. Ojos cerrados. Deja que la respiración se acople espontáneamente al movimiento. "Así nació la respiración de fuego"

Deja que la espalda vibre toda entera, hasta el coxis. El movimiento llama a la sangre, la sangre llama a la secreción hormonal, que se equilibra y restaura la salud. El líquido cefalorraquídeo circulará y se renovará la sustancia gris del lóbulo prefrontal, que controla tu personalidad.

No te preocupes por meditar, sino por hacer bien el ejercicio. La meditación sucede por sí sola.

**Para terminar**, pon las manos en puños a los lados del tronco, inhala; retén, aprieta mulbhand, los puños, el cuerpo entero, sincroniza; exhala. Hazlo dos veces más.



### **Tercer ejercicio. 25 minutos.**

Ojos cerrados, manos al regazo, derecha sobre izquierda

No te muevas, ni física ni mentalmente

Escucha la música, pero mantente en silencio.

Escúchala sin proponerle nada, sin dejarte llevar por fantasías. Escúchala como quien escuchara a alguien sin identificarse con lo que le dicen; como quien escucha su pensamiento sin apropiárselo.

- A) Los primeros 2 minutos permanece en silencio sin música
- B) Los 15 minutos siguientes permanece en silencio escuchando Wahe Guru Groove
- C) Los 4 siguiente escuchando Wahe Guru de Singh Kaur
- D) Los últimos 4 minutos escuchando el mismo mantra, pero vas subiendo lentamente las manos con los dedos estirados y abiertos hasta llegar arriba, codos rectos y mantén los dedos abiertos como antenas. Expándete hacia el universo por los dedos y a la vez deja que éste te entre. Hazte uno con él.

**Para terminar:** misma postura. Inhala; retén, contrae mulband, estira, duro, duro, duro; exhala. Hazlo dos veces más.

