

## M116 prepararte para los desafíos de la vida. Limpiar el subconsciente. Una mente clara

La vida tiene una cosa en común: el desafío. Cómo afrontarlo es un arte y debemos estar un paso adelante. Hoy vamos a trabajar el lóbulo prefrontal, es decir, la personalidad básica. También estimularemos el tálamo para que penetre en el hipotálamo y este en el segundo anillo del tallo cerebral. Así podremos liberar la presión de la mente subconsciente para que puedas dormir pacíficamente.

### **Primer ejercicio: 7 minutos. *Vamos a crear una atmósfera de autohipnosis.***

Manos en puños de Júpiter (con los dedos índices extendidos). Haz círculos con la mano derecha delante afuera atrás y adentro. Al mismo tiempo, haz círculos de la mano izquierda adelante adentro atrás afuera. Trata de hacerlos bien, aunque te confundirás varias veces, no importa.

Ojos cerrados. Respiración larga y profunda.



El cerebro se siente cómodo con los movimientos en espejo, pero no con los de este tipo. Vas a soltar la basura en tu pensamiento. Te dará claridad mental. Hazlo por las mañanas para que tengas un pensamiento funcional. Superarás la insensibilidad, que es un síntoma terrible de la llamada depresión fría.

### **Segundo ejercicio: 4 minutos**

Pon las manos en puño, extiende los dedos índice y anular, y mantenlos separados 60°. Haz pequeños círculos (esta vez en espejo, "como siempre"). Intenta hacer 3 círculos por segundo con un mínimo compromiso de 2 por segundo. A la vez, vas proyectando las manos medio metro hacia delante y vuelta hacia detrás, acompañando este movimiento suavemente con la columna. Ojos cerrados, la respiración se acopla naturalmente al movimiento.



### Tercer ejercicio: 3 minutos

Manos con la figura, a la altura de las clavículas, la derecha 10 cm por encima de la izquierda, palmas mirando abajo,. Empieza a vibrarlas horizontal mientras llevas los codos lo más hacia atrás que puedas y vuelves a la posición original. Ojos cerrados, la respiración se acopla naturalmente al movimiento.

Estamos trabajando las axilas, que es el desagüe del cerebro



### Cuarto ejercicio: 7 minutos



Palmas de las manos mirando arriba, como en la figura, bien tensas, con los pulgares bien separados. Ojos cerrados. Inhala y exhala con fuerza y profundidad a través de la boca en forma de O. Hazlo conscientemente. No importa si bostezas de vez en cuando.

Estamos llevando prana a la sangre, modificando su química y haciendo un efecto llamada al sistema glandular a que secrete. También estamos estimulando el nervio vago.

**Para terminar**, haz puños con las manos frente a ti con los codos a 60°. Inhala, retén el aire, contrae mulband y haz que la energía circule. Exhala en cañón. Repite esto una vez más, tratando de retener el aire el mayor tiempo posible y con el cuerpo duro como el acero.



## Quinto ejercicio: 15 minutos

Mano derecha en posición de juramento e izquierda apoyada en el corazón. Ojos cerrados. Canta Heal Me, de Nirinjan Kaur.  
*(la letra se anexa al final)*

Observa los movimientos de la lengua en el paladar. Esta canción va a tocar puntos meridianos de un modo que te relaje y te sane. Medita en la letra.



**Para terminar**, inhala profundo, retén el aire, percibe el cambio en tus moléculas, en todo tu ser. Exhala el aire silbando. Hazlo otra vez más.

## Sexto ejercicio: 90 segundos

Respiración de fuego lo más rápido y fuerte que puedas.

**Para terminar**, inhala profundo y relájate.

### HEAL ME by Yogui Bhajan

Heal Me, Heal Me, Love Me (repite);  
Thou are my Lord forever, Never say Never  
Love Hugs Kisses for you,  
Thy will is supreme too, Thy will is supreme too

**Kudrat kavankaha vichar, varia na java ek var,  
jo tudh pavai saeebalee kar too sada salamat Nirankar**

Heal Me, Heal Me, Love Me  
Love, Live and be Alive  
10 Bodies 7 Chakras 3 Gunas and Tatava's 5  
Power, Prosperity and Happy Will  
Health, Happiness, By thy will, It's by thy will

**Kudrat kavankaha vichar...**

Heal Me, Heal Me, Love Me  
Meditate to ask Thee,  
Elevate Me and Stand by Me  
Thou are my Love oh Lord of Healing,  
Love Life and Smiling, Love Life and Smiling

**Kudrat kavankaha vichar...**

Heal Me, Heal Me, Love Me  
Thou is beyond and above Me  
I call on Thee on Thou I call  
Never say Never  
Forever say Ever, Forever say Ever

**Kudrat kavankaha vichar...**

