

M119 951227 Auto sanación y silencio

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=37a6ebcf-35f9-739a-b5e3-07d011e3d4f7&title=Meditation-Course>

Primer ejercicio: 7 minutos



Mano izquierda del corazón. Mano derecha en puño de Júpiter con el índice extendido y el antebrazo vertical. Haz giros con el dedo índice derecho como si fuera una campana tibetana. Mueve el dedo 3 veces por segundo, 180 por minuto. Ojos cerrados. Respiración lenta y profunda.

Usa tu fuerza. Haz que el giro del dedo se transmita de modo sutil al cuerpo entero. Esto ajustará tus 30 trillones de células. Hazlo honestamente con gracia y fuerza. Vas a ajustar las vértebras los discos intervertebrales y tu sistema entero. Quién mueve el índice, moviliza sutilmente la energía del cuerpo entero.

El último minuto hazlo más rápido, más fuerte, un poquito loco. Los últimos 15 segundos ejecútalos lo mejor que puedas.

Segundo ejercicio 3 minutos.

Misma postura y mismo movimiento del índice.

Respiración de fuego a través de la boca en O, con los labios tensos.

Ese es el poder básico de tu respiración; cuán profundamente respiras, con cuánta fuerza y consciencia. Te va a dar salud. Mueve tu dedo y tu respiración.

Para terminar, inhala. Retén, contrae mulband, tensa tu cuerpo entero, desde el dedo gordo hasta la coronilla. Exhala en cañón. Inhala otra vez, tensa, tensa tu ser entero, haz que la energía vaya a todas tus células exhala. Inhala, retén, tensa, exhala.

Tercer ejercicio: 3 minutos.

Habla con alguien. Se trata de mover la mandíbula. Si estás en soledad, simplemente abre y cierra la boca; moviliza la quijada en toda dirección.

Cuarto ejercicio: 10 minutos (5 + 5)

Manos como en la figura mano: a la altura del corazón, derecha mirando arriba e izquierda abajo. Codos apoyados en las costilla. Siente el campo electromagnético entre las manos y equilíbralo. Cierra los ojos y respira lenta y profundo; conscientemente, no en automático.



5 minutos: Auto hipnotízate. Ordena a tus glóbulos blancos que dijeran los glóbulos rojos muertos. Que digieran cualquier célula envejecida o alterada. Sana tu cuerpo, límpialo y rejuvenécelo.

5 minutos más: silba el mantra Ardas Bhai (Liv Singh). Silbar te quita la fatiga. Columna recta. La temperatura corporal va a cambiar. Silba con fuerza, abre tus pulmones

Para terminar, inhala profundo, retén la respiración, tensa la columna y la caja torácica, exhala en cañón. Inhala otra vez, retén y tensa la caja torácica, todas las costillas por igual, estira la columna hacia arriba, exhala. Inhala, tensa la caja torácica y estira la columna, relaja

Quinto ejercicio: dos minutos.

Haz puños, con el pulgar dentro tocando la base del dedo meñique. Haz círculos por encima de la cabeza, de delante atrás, alternativamente (mientras uno va arriba atrás, el otro abajo adelante). La respiración se ajusta al ejercicio. Ojos cerrados.



Estamos trabajando el campo electromagnético de la línea de arco y de la coronilla. Haz los círculos cada vez más rápido. Usa la rabia para hacerlo con fuerza.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, abre las manos, separa los dedos y sube los brazos arriba. Estira bien la columna y los codos. Elévate. Exhala. Hazlo dos veces más.