

M154a. DEPRESIÓN FRÍA. (990811 HAMBURGO)

https://drive.google.com/open?id=1qGfgBUJkAZ0M3Ioud_V9fg7b0IAP6v4Q

Primer ejercicio: 5-7 minutos

Pon las manos en puños, con los pulgares enterrados tocando la base del dedo meñique. Haz molinillos frente al corazón, muy rápidos, a tres por segundo, respirando a través de la boca. Hazlos rítmicamente y con fuerza. Concéntrate, no te distraigas. Estamos limpiando la enfermedad, ajustando el sistema inmune, fortaleciendo el organismo, limpiando el sistema respiratorio. Por favor continúa; cuando tengas cansancio y quieras parar, entonces ve más rápido. Investiga lo que este ejercicio puede hacer por ti. Conquistate.

Para terminar inhala, retén, haz molinillos lo más rápido y fuerte que puedas, exhala. Dos veces más.



Serás una persona distinta al terminar el ejercicio de la que lo empezó. Puedes cambiar tu energía a voluntad con ejercicios como éste. Cambiarte de arriba abajo lleva exactamente 7 minutos. Este mismo poder que obtienes para ti puedes darlo a otros para que cambien el ángulo de su vida. La existencia es cuestión de longitud y latitud, y necesitas la actitud para vivirla. Si tu actitud no se relaciona con la longitud y latitud, vas a sufrir diariamente, las cosas no saldrán como quisieras y vas a prostituirte para nada.

Segundo ejercicio, 7 minutos



Extiende los brazos frente a ti, con las palmas mirando al suelo, y los dedos estirados, separadas pero relajadas. Haz círculos amplios con los brazos, de unos 40 cm de diámetro. Vete a un ritmo tranquilo. Todo te dolerá, pero lo harás del modo que debe doler. Respira lenta y profundamente, inhala por la boca y exhala por la nariz. Observa cuántos músculos de tu cuerpo están llenos de veneno: esos serán los que te dolerán. Continúa moviéndote con gentileza, pero con determinación. Coordina la inhalación y la exhalación con el movimiento. Sostén tu ritmo pausado y mantente estable. Cúrate.

Para terminar, inhala, retén, mueve las manos esta vez rápidamente, exhala. Hazlo dos veces más.

Tercer ejercicio: 5 minutos.



Eleva los brazos rectos a 60º mientras inhalas fuerte por la boca. Las manos miran adelante, dedos estirados, firmes y separados. Exhala fuerte por la nariz y baja las manos, frente al corazón (se miran entre sí, separadas, sin tocar el cuerpo). Mantén un buen ritmo. Conserva el ángulo de los brazos y los dedos estirados para conectar con el campo electromagnético que te rodea. Estás purificando tu organismo. Pon todo tu ser en este ejercicio.

Para terminar, inhala profundo, retén y sigue moviendo los brazos lo más que puedas, exhala. Hazlo dos veces más.



Cuarto ejercicio: 3 minutos

Manos en gyan mudra a las rodillas. Espalda recta y pecho abierto.

Canta: Sat Nam Ji, Wahe Guru Ji.

“Sat Nam” es un mantra semilla que te conecta con la tierra. “Wahe Guru” es un Tricuti Mantra o de la Trinidad, que te conecta con el infinito.

Quinto ejercicio : 3 minutos.



Sube un brazo 60º con el codo recto y la mano firme y los dedos pegados, mirando adelante, mientras en otro brazo está horizontal con la palma mirando abajo, a la altura de la axila del primero. Vete alternando este movimiento a tres por segundo. Hazlo poderosamente. Respira desde el punto del ombligo a través de la boca. Vas a atraer la energía del universo a tu aura. Hazlo rápida y honestamente, porque de lo contrario no va a funcionar.

Para terminar pasa directamente al siguiente ejercicio

Sexto ejercicio: 2 minutos

Manos en Candad de Venus encima de la cabeza, con los codos bien rectos.

Canta en voz alta Chattr Chakra Varti.

Para terminar, inhala, retén, estira bien los brazos, exhala y relaja.



ਚੱਤ੍ਰ ਚੱਕ੍ਰ ਵਰਤੀ ਚੱਤ੍ਰ ਚੱਕ੍ਰ ਭੁਗਤੇ ॥

Chattr chakkr vartī, chattr chakkr bhugte.

ਸੁਯੰਭਵ ਸੁਭੰ ਸਰਬਦਾ ਸਰਬ ਜੁਗਤੇ ॥

Suyaṅbhav subhaṅ sarab-dā sarab jugte.

ਦੁਕਾਲੰ ਪ੍ਰਣਾਸੀ ਦਿਆਲੰ ਸਰੂਪੇ ॥

Dukālaṅ praṇāsī diālaṅ sarūpe.

ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗੇ ਅਭੰਗੰ ਬਿਭੂਤੇ ॥ ੧੯੯ ॥

Sadā aṅg saṅge abhaṅgaṅ bibhūte.