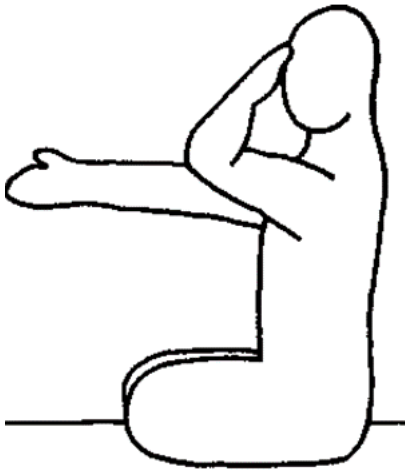


M159-A

Para manejar la presión en tiempos de sobreinformación (desinformación)



**18 minutos**

Postura fácil, columna recta, pecho abierto. Ojos cerrados.

Brazo derecho extendido adelante, paralelo al suelo, codo recto, mano en juramento (dedos extendidos y juntos; pulgar separado) con la palma mirando a la izquierda.

El brazo derecho en este mudra equilibra tu campo electromagnético con el de la tierra.

Mano izquierda con los cuatro dedos apoyados en la línea media del entrecejo (tercer ojo), excepto el pulgar. Este mudra de la mano izquierda, apoyada en la línea de la pituitaria, equilibra tu campo electromagnético con el del cielo.

Permanece en la postura de forma estática. Respira lenta y profundamente. Recarga tu cuerpo de energía. Deja que todo fluya a tu alrededor.

Durante los dos últimos minutos, haz una respiración profunda y pesada.

**Para terminar**, mantén la postura, inhala, retén, contrae mulbhand, deja que la energía fluya y se equilibre. Exhala. Repite esto dos veces más. Por última vez inhala, entrelaza las manos en candado de venus y eleva los brazos por encima de la cabeza, codos rectos. Retén, contrae mulbhand, deja que la energía suba. Exhala.

Si logras hacer este ejercicio vas a llenarte de energía y te vas a sentir muy bien. Gracias al prana de la respiración, vas a conseguir llegar hasta el final. Verás cómo, a lo largo del ejercicio, tu modo de respirar va cambiando, se va adaptando, haciéndose cada vez más poderoso. Cuando creas que te falta vigor, el universo te lo dará. Serás consciente de cuán poderoso y creativo puedes llegar a ser.

Vas a sentir dolor, pero el dolor te dará entereza, y esa entereza hará que te sobrepongas a la pereza y a las situaciones de la vida que te oprimen. Cuando vengas tu inercia, tu apego a la comodidad, y te pongas por encima de las circunstancias, lo habrás logrado.

Esta Kriya permite manejar la presión en esta Era de la Información (de la Desinformación)