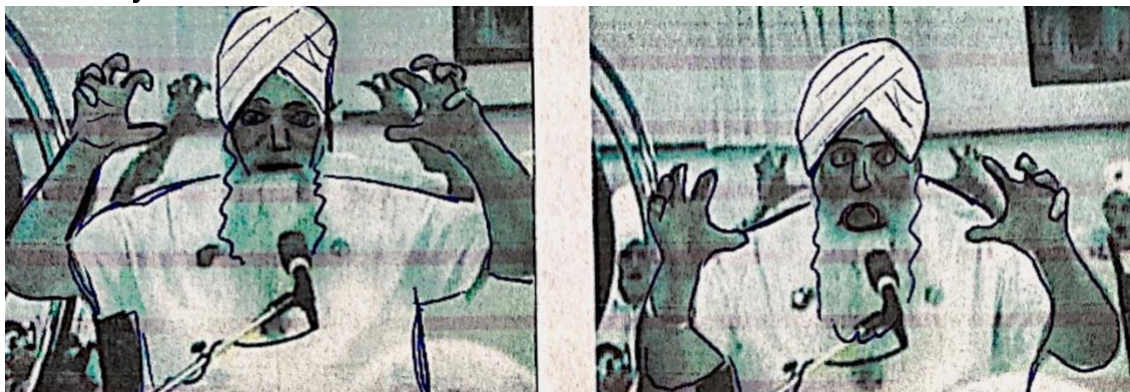


## NM027 PARTAHAR. SINCRONIZA LA TIERRA Y EL ÉTER

### Primer ejercicio: 3 minutos



Manos en garra como en la figura. Ojos bien abiertos. Boca cerrada

Al ritmo del Har Tántrico, echa tu cuerpo adelante, abre la boca y exhala al sonar Har, metiendo el ombligo. Inmediatamente vuelve a la posición neutra y repite el movimiento con cada Har.

Las manos son las garras de un águila yendo a sujetar la presa y la cara es la del águila atacando

Hazlo con fuerza, saca la rabia, lo peor, lo que íntimamente consideres más sucio.

Cambiará la química de tu sangre más que cualquier otra cosa

**Para terminar**, inhala, retén, contrae todo y lleva la punta de la lengua atrás del paladar; exhala. Relájate unos minutos

### Segundo ejercicio: 6 + 2 minutos



6 minutos.

Manos en copa, frente a la cara, como en la figura; las manos forman un círculo, pero no se tocan. La derecha está delante de la izquierda. Los ojos permanecen abiertos.

Vibra las manos lo más rápido que puedas hacia los lados y hacia dentro, sólo unos milímetros. Dedos rígidos como el acero. La respiración es automática.

Bueno para la artritis de las manos. Elimina de la sangre los componentes que dañan las articulaciones.

Continua 2 minutos más sacando la lengua fuera en horizontal y con respiración de fuego. Estamos limpiando la basura. Tu lengua no debería salivar, tal es el fuego que produces.

**Para terminar**, inhala, retén, contrae mulband y presiona con la lengua el paladar; exhala.

### Tercer ejercicio: 3 minutos.

Manos en garra como en el primer ejercicio, ojos abiertos.

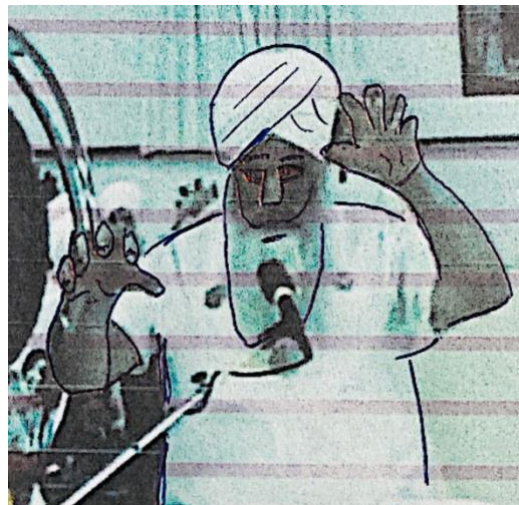
Vas a hacer círculos alternativos hacia delante y atrás con las manos, como arañando.

Estás equilibrando los cinco tattwas y los 108 elementos de tu cuerpo. Tensa los dedos con igual fuerza.

Durante los primeros 90 segundos, inhala al proyectar la garra izquierda adelante y exhala al proyectar adelante la derecha.

Los 90 segundos restantes canta Hum al proyectar la garra izquierda adelante y Ha al proyectar la derecha.

“Hum Ha Hum Ha Hum Ha...”



### Cuarto ejercicio: 27-31 minutos (en la clase se hicieron 27)



Manos en Buddhi Mudra (se tocan las yemas de pulgar y meñique) a las rodillas. Espalda recta. Ojos abiertos mirando la punta de la nariz. Equilibra el peso en ambos lados de la pelvis. De otro modo puedes desarrollar una “trocanteritis”.

Suena el mantra Pavan. Con cada compás, bombea el punto de ombligo. Mentalmente escucha una percusión con cada pulsación del ombligo (YB toca un tamborcito).

**Para terminar**, inhala, retén, bombea el ombligo todo lo que puedas; exhala. Hazlo dos veces más.

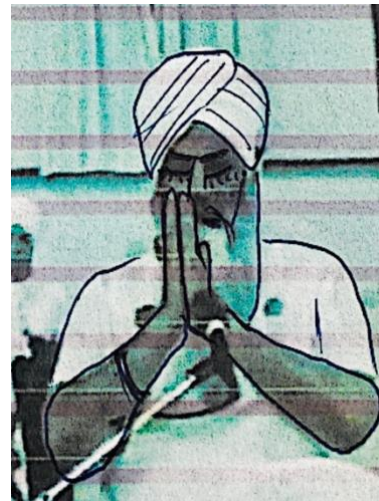
### Quinto ejercicio: 7 minutos



Lleva las manos arriba como en la figura, con los brazos formando una luna, y baila de cintura para arriba. Muévete desde la pelvis a la columna, costillas hombros, codos y manos. Éstas están en equilibrio y llevan la iniciativa. No dejes que caigan. Muévelas al ritmo de los Tambores Punjabi. Todo el universo está en tus manos. Muévelas y muévete con él. Baila desde la pelvis en los 360 grados

### Sexto ejercicio: 3 minutos.

Sigue escuchando la percusión punjabi. Manos en mudra de oración al pecho. Sube y baja hombros y la columna entera al ritmo de los tambores. Trata de despegarte del suelo



### Séptimo ejercicio: 9 minutos

Mismo mudra. Sigue escuchando la percusión punjabi. Canta Sat Nam largo (Saaaaaaat Nam) mientras suena la percusión. Hazlo en voz alta, que se te escuche sobre los tambores.

### Octavo ejercicio: 4 minutos



Manos al regazo. Silencio total. Mantente en perfecto equilibrio. Silencio interior y exterior. Detén el pensamiento. Sólo se mueve tu respiración de la vida, extremadamente lenta, ligera, profunda y en perfecto control. Partahar es silencio, sincronización, unión del mundo interno y externo. Sincroniza la tierra con el éter. Esa es la puerta de los cielos.

**Para terminar**, inhala, exhala y sacude las manos y el cuerpo entero.