

NM058 DESCUBRIR TU FUERZA

Primer ejercicio 11 minutos

Desde la más remota antigüedad, los seres humanos rezaban con el mudra de oración “en espejo”:

Palmas oblicuas, mirando hacia la cara. Dedos sin tensión, un poco separados unos de otros. Muñecas algo caídas, relajadas. Codos apoyados en las costillas.

Respiración lenta, profunda y controlada (consciente, -no automática-). Ojos abiertos, mirando la punta de la nariz.

En esta postura vamos a girar el mentón 60 grados hacia la palma de la mano derecha y luego hacia la izquierda, alternativamente. Hacerlo consciente y pausadamente. El movimiento se inicia en la barbilla, no en el cuello. Mirar todo el tiempo a la punta de la nariz.



Dará una mente fuerte y calma. Quitará las pesadillas, descende la tensión arterial. Te relajará por dos semanas. Otorga longevidad. La barbilla es el centro lunar y controla la mente.

Inhala, sacude las manos y pasa al siguiente.

Segundo ejercicio: 11 minutos

Con el talón de las manos empuja la pared anterior de la axila (el músculo pectoral mayor) hacia dentro, hacia el esternón. Siente tu poder. En este músculo hay un meridiano (“nirvana nadi”) que controla tus estados de ánimo y que no debe quedar flácido. Medita y respira lenta, profunda y poderosamente. Maneja el aire de modo consciente, no en automático. Ojos cerrados

Últimos tres minutos: destapa tu agresividad heredada. Vuélvete rabioso contra ti mismo. Sácala.



Para terminar: Inhala, relaja las manos y sacúdelas. Mueve también las piernas, todo el cuerpo

En Kundalini Yoga sentirás que todo en ti es perfecto, pero hay que despertar la energía dormida. Hemos rezado al dios externo durante miles de años, pero dios es la energía infinita en ti. Deja que la fuerza y el poder se expresen.

Tercer ejercicio. 7 minutos

Estira los brazos arriba 60 grados, codos rectos, manos mirando adelante, dedos abiertos. Expande bien el pecho, sujeta el mentón y échate hacia atrás. Respiración lenta, profunda y controlada (consciente, -no automática-). Ojos cerrados

Bloquea la postura, estira las costillas. Vas a ajustar C1-2 t T5-6-7. Es una postura de auto sanación. Date una oportunidad. Empodérate.

Para terminar, inhala, retén, echa el cuerpo hacia delante, toca el suelo con las manos, exhala y relaja.



Cuarto ejercicio: 21 veces

Siéntate sobre los talones en la postura de la roca e inhala con los brazos arriba, tronco extendido (atrás) y la cara mirando al cielo; exhala y lleva la frente y las manos al suelo. Continúa así 21 veces-



Estos ejercicios que has hecho hasta ahora te regeneran completamente y te convierten en otra persona.

Para terminar, échate de lado (del izquierdo o derecho, no importa) y sujeta las rodillas contra el pecho.

- Relájate en esa postura 1 minuto
- Silba 1 minuto
- Ríete lo más alto posible 1 minuto
- Inhala, retén y ponte de pie con el aire dentro. Exhala estando de pie.



- Vete al suelo otra vez boca arriba, sujeta las rodillas contra el pecho. Inhala, retén y mientras continas el aire ponte de pie, sigue conteniendo y siéntate. Exhala una vez sentado.



- Sentado, inhala, retén, saca la lengua y exhala en a través de la boca, como si tosieras muy suavemente. (A esto se llama “respiración de oro”)



- Lleva las manos en mudra de oración a la frente. Reza (30 segundos). Llévalas atrás y reza 30 segundos. Súbelas a la izquierda 15 segundos. A la derecha 15 segundos. Vuelta a la frente y canta “que el eterno sol”.

