

## NM065 MOVER LA PSIQUE. DISCIPLINA

### Primer ejercicio. 11 minutos

Respiración lenta y profunda por la nariz.  
Manos en Budhi Mudra, con el pulgar cubriendo el meñique, como en la figura.  
Antebrazos verticales.  
Ojos cerrados mirando la punta de la nariz.  
Controla el nervio óptico. Consolídalo.



La receptividad es imprescindible poder proyectar. Vamos a trabajarla. Vuélvete receptiva. No te muevas, no reacciones

Punta de la lengua al paladar, fuerte.

Cuando yo te lo pida (*Yogi Bhajan en la clase, el profesor en la suya*), presiona con máxima fuerza el paladar con la punta de la lengua durante 10-15 segundos. Luego relaja la lengua. (*YB lo hace en seis veces en total a lo largo de los once minutos*).

Va a afectar al hipotálamo. Te va a renovar para seguir. En algún momento sentirás dolor, porque tu sistema nervioso se está reajustando, es normal.

Tras presionar la lengua por última vez, relájate. Habla con alguien de lo que sea. Sal rápido de este estado.

Utilizamos los órganos de los sentidos, pero ¿usamos el sistema sensorial? Movemos la psique a través de la lógica, de lo conocido, del lenguaje. ¿Por qué no la movemos desde el ser? Básicamente somos una bestia, un humano y un ángel. Si te comportas como ángel serás próspero y feliz.

### Segundo ejercicio: 5 minutos

Ojos cerrados. Haz puños con las manos, con los pulgares dentro tocando la base de los meñiques y los índices bien estirados.  
Antebrazos verticales. Haz giros de antebrazos y manos desde los codos. Los giros van de detrás, afuera, adelante. Haz 3 giros por segundo, 180 por minuto.



Debes girar tan rápido y fuerte que todo el cuerpo tiemble: el coxis, la columna, las costillas, la cabeza, todo. Enloquece. Todo te dolerá. Estás ajustando la mente, creando un equilibrio interno. No tendrás infartos al corazón ni ictus cerebral si practicas este ejercicio habitualmente.

Muévete salvajemente, no te preocupes por la respiración; ésta se regula sólo. Preocúpate por el movimiento de las manos.

Para terminar, pon las manos en puño de Júpiter, con los índices extendidos. Inhala y sube las manos 60 grados con los codos rectos, estirando las axilas. Retén, capta la energía con las antenas de los índices, contrae mulband, sube y distribuye la energía. Exhala. Haz esto dos veces más.

El Kundalini Yoga se diseñó para que la persona que vive una vida normal, doméstica y de trabajo, progrese con dignidad, divinidad e identidad. No te prometo que no enfermes, o que no enloquezcas de vez en cuando, pero sí te digo que tienes la capacidad de corregirte, si eres disciplinado y virtuoso.

### **Tercer ejercicio. 3 minutos**

Manos en Gyan Mudra a las rodillas.  
Canta en voz alta Hume Hum Bharhm Hum.  
*Yo soy yo, yo soy dios.* Es un reconocimiento.



El sonido tiene que deslizarse por el paladar, acompañado de la lengua. Ahora, pon la lengua dura y canta presionando el paladar. No es un lenguaje humano: es un lenguaje energético. Inténtalo. Ajustarás el hipototálamo y, con ello, el cuerpo entero. Va a cambiar tu estado de ánimo y tu energía.

Para terminar, inhala, retén y relaja