

## NM220

**Neutraliza en Campo Electromagnético.**  
**Te permite el control sobre ti mismo**  
**Flexibiliza la percepción de ti mismo**

### Primer ejercicio 13 minutos

Mano derecha sobre izquierda, como en la figura. Los pulgares se tocan en oposición. Las manos están situadas frente a la garganta.

Ojos abiertos mirando la punta de la nariz

Canta Har desde el ombligo al ritmo de tambores punjabi. Usa la punta de la lengua, no la lengua entera ni los labios.

Este ejercicio corrige el campo micro y macro electromagnético. Te da eficacia en el autocontrol.

Para terminar,

Inhala. Retén el aire, contrae mulband y mete bien dentro el ombligo. Presiona la columna desde la base arriba. Exhala. Haz esto dos veces más

### Segundo ejercicio: 3 minutos.

Mano derecha encima de la izquierda a la altura del plexo solar (punta del esternón), con los antebrazos paralelos al suelo. Los pulgares están en línea con el resto de los dedos. Espalda recta.

Ojos abiertos mirando al frente

Canta Sat Nam Ji Wahe Guru Ji, mientras bombas rítmicamente el punto de ombligo Usa la punta de la lengua

Para terminar, inhala, retén y exhala tres veces

