

NM275. El poder creativo en tu comunicación.



### **Primer ejercicio: 20 minutos.**

Toca con tus pulgares el Monte de Mercurio (base del meñique) y enciérralos dentro de un puño. Haz molinillos durante 20 minutos, lo más rápido que puedas. Ten la experiencia. Hazlo desde tu silencio y verás que es mucho más fácil. Pero luego, es el movimiento el que sostiene tu silencio. Hay una retroalimentación.

YB usa una música sufi. Escúchala y sigue el ritmo. (Hay un audio con la música original)

(No menciona ninguna posición particular de los ojos).

La respiración se acopla espontáneamente al movimiento).

### **Segundo ejercicio: 3 minutos y medio.**

Manos en Candado de Venus, en un arco encima de la cabeza. Escucha el gong. Medita en la espada



### **Para terminar.**

Inhala. Empuje la energía desde la base de la columna hacia las manos. Pon fuerza en ellas, como tratando de separarlas, y usa esa tensión para subir la energía. Exhala.

Inhala profundo otra vez. Retén, y con la fuerza del arco de las manos empuja arriba la energía. Exhala.

Inhala profundo otra vez y retén el aire. Esta es tu última oportunidad. Invoca la energía de la base de tu columna y súbela hacia arriba. Ese prana te sirve para cualquier propósito que tengas en la vida. Por favor trata de hacerlo lo mejor posible, poderosamente. Relájate.