

COMBATE LA FATIGA EMOCIONAL

- 1) Siéntate en postura meditativa. Espalda recta. La barbilla hacia adentro y pecha elevado. Mano derecha arriba con el codo relajado hacia abajo y la palma mirando hacia el frente. El dedo de Saturno y el dedo Solar están separados - saludo de "Vulcano"- uniendo el dedo Júpiter y Saturno por un lado y dedo del Sol y Mercurio por el otro, creando una "V" en el medio. La mano izquierda está con la palma hacia abajo con los dedos extendidos a lo ancho, con el codo relajado pegado en el lateral. Mueve la mano izquierda hacia delante y hacia atrás. La mano se mueve como un péndulo, un movimiento completo de derecha a izquierda por segundo. Respira creando una "O" con la boca, manteniendo el ritmo con el movimiento de la mano izquierda. 11 minutos.



1a



1b

Para finalizar: Inhala profundamente, entrelaza los dedos y estira los brazos por encima de la cabeza. Estira. Exhala. Repite dos veces más y relaja. Esto sacará tu fatiga interna para siempre. La fatiga, que no puedes sacar a través de tu cuerpo y la que te hace envejecer y te debilita, desaparecerá en los primeros 7 minutos. Bostezar es natural, normal. Déjalo que ocurra.

Nota: No practiques más de 11 minutos.

- 2) Mueve tus brazo vigorosamente – tu torso se mueve completamente, ¡como un salvaje! (no se escucha música para que el movimiento no sea sistemático ni rítmico. Saca tu salvaje). 3 minutos.
- 3) Une las yemas de los dedos pulgar, Júpiter y Saturno juntas en cada mano, elévalas y mueve los brazos alternativamente oscilante por detrás de la cabeza simulando un movimiento circular con tus manos como si fuera el movimiento de una bicicleta. Movimiento rápido. 1 minuto.



3

- 4) Deshaz el mudra y mantente sentado con la espalda recta. Silva con la música. Silva alto. Música: Ardas Bhaee, versión instrumental. 4 minutos.

Empieza a cantar si conoces la letra. 1 minuto y medio.

Susurra el mantra. 1 minuto

Silva. 30 segundos

4



Para finalizar: Inhala profundo. Concéntrate en tu punto del ombligo. Sostén la respiración. Empuja el punto del ombligo hacia la columna. Exhala.

Repite dos veces más.

“El éxtasis, la alegría del ser, es tan sublime, tan suprema, tan sutil, tan dulce, que todo este mundo es nada, absolutamente nada” - Yogi Bhajan

12 de Marzo de 1996.

The Teaching of Yogi Bhajan C 2018
www.kundalinirearchinstute.org