



## **Meditación: Ardas Baí danzante**

Abril 1981

**Postura:** siéntate en forma muy yóguica\*\*. Escucha el mantra en silencio.

**Ojos:** no se especifica

**Mantra:**

ARDAS BAI, AMARDAS GURU  
AMARDAS GURU, ARDAS BAI  
RAM DAS GURU  
RAM DAS GURU  
RAM DAS GURU  
SACHI SAI

**Respiración:** la respiración es para ser bailada esnifada a través de la nariz, al ritmo de la melodía.

Fin: tras 9,5 minutos inhala profundamente y retén la respiración. Concéntrate en la base de tu columna vertebral y ciérrala, tirando de la energía hacia arriba, músculo a músculo, vértebra a vértebra. Mentalmente concéntrate en la primera vértebra y ciérrala, tirando hacia adentro y hacia arriba en ella, después la segunda, tercera, etc, hasta que hayas empujado la energía hacia la primera vértebra en el cuello – en la base del cráneo. “Estírala en todo el recorrido hacia arriba, hazlo conscientemente. No envejecerás si puedes hacer este pequeño ejercicio”. Tras retener la respiración entre 20-40 segundos, exhala. Repite este proceso dos veces más.

**Tiempo:** 11 minutos

**Comentarios:** “Quería hacerte ver cómo puedes renovar tu vida de una forma tan barata”

*Fuente: “Man to Man”*

*Traducción: Parmatma Singh*

*\*\*la imagen dada en la publicación muestra una persona en postura fácil con las manos descansando de manera laxa sobre las rodillas y las palmas hacia abajo*