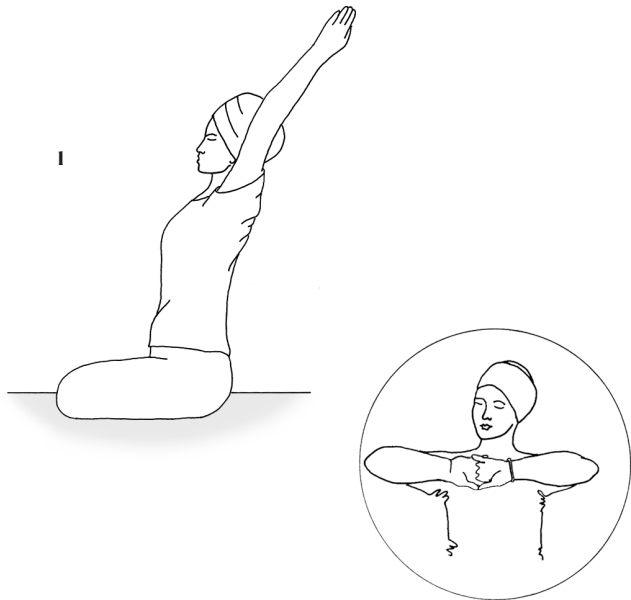
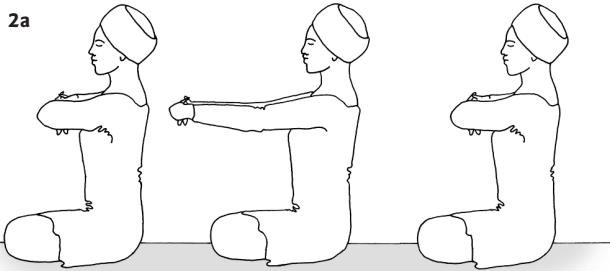


Ejercicios Preparatorios para los Pulmones, Campo Magnético y Meditación Profunda

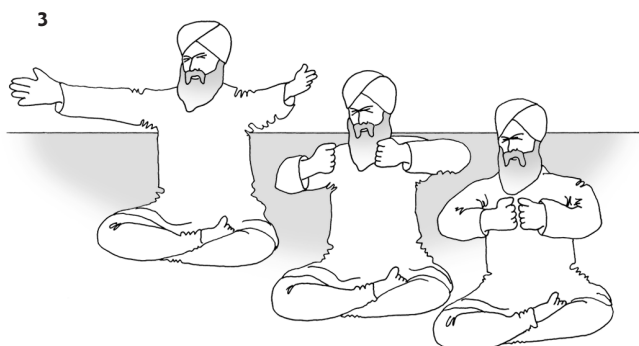
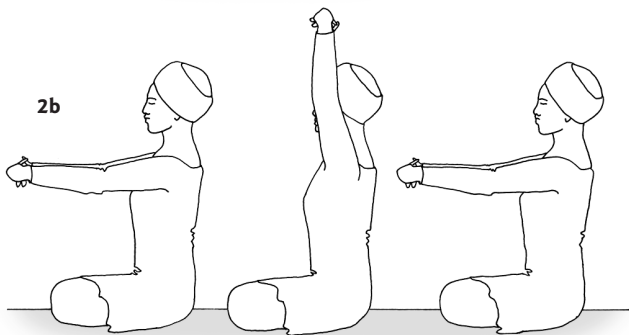


1. Siéntate en **Postura Fácil**. Extiende los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas en **Mudra de Oración**. Arquea la espalda hacia atrás lo más posible. Comienza **Respiración Larga y Profunda** a través de la **boca, silba** tanto en la inhalación como en la exhalación. **5 minutos**. Relaja.

2. Extiende los brazos al frente con los dedos entrelazados, palmas mirando hacia fuera. Inhala en esta posición, exhala y trae las manos hacia el pecho. Continúa con un movimiento bastante rápido, de alrededor de un movimiento por segundo, por 2 minutos. Luego, inhala y estira los brazos al frente, suspende la respiración mientras extiendes los brazos por encima de la cabeza y los bajas de nuevo paralelos al suelo (esto es bastante rápido); exhala y trae las manos al pecho. Continúa esta secuencia durante **2 minutos**. Luego pasa inmediatamente al siguiente ejercicio.



3. Sin descansar, estira los brazos formando una "V" hacia el frente (los brazos separados aproximadamente a un ángulo de 60°). Inhala, suspende la respiración y forma puños con las manos. **Con mucha tensión**, acerca los puños al pecho. Exhala, relaja las manos y los brazos de vuelta hacia el ángulo de 60°. Tu cara debe estar enojada a lo largo de todo el ejercicio. **3 minutos**.



Comentarios:

Esta serie comienza purificando la sangre y expandiendo la capacidad pulmonar. Luego estimula el sistema circulatorio. Optimiza el Chakra de la garganta y las funciones correlativas de las secreciones de la tiroides y paratiroides.

4. Coloca las manos detrás del cuello con los dedos entrelazados y las palmas mirando hacia arriba. Inhala, extiende los brazos hacia arriba. Exhala, bájalos nuevamente detrás del cuello. **2 minutos.**

5. Extiende los brazos por encima de la cabeza, con las palmas juntas, los pulgares fijos (o cruzados). **Inhala** y rota hacia la **izquierda**; **exhala** y rota hacia la **derecha**. A un ritmo bastante rápido. **2 minutos.**

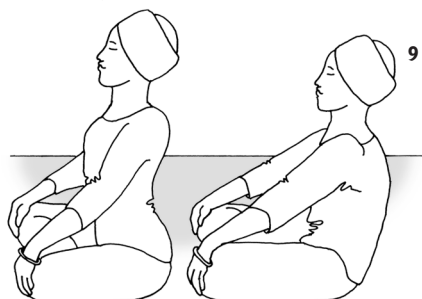
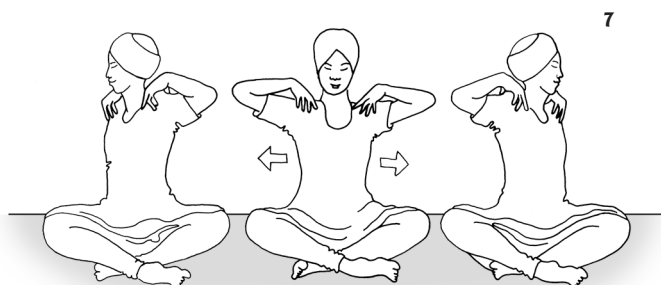
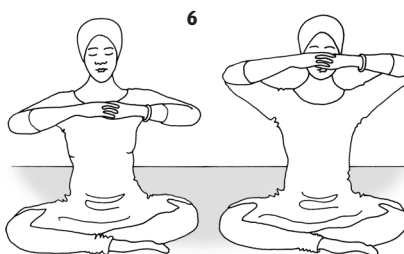
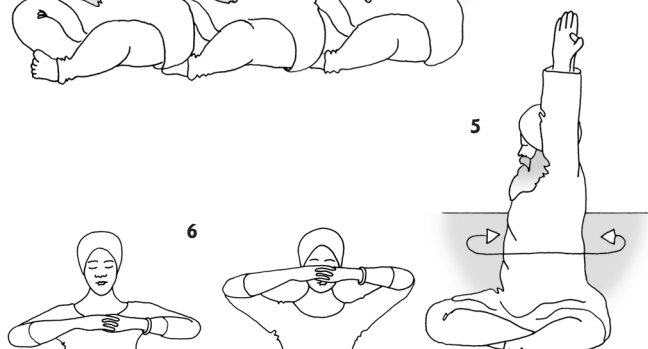
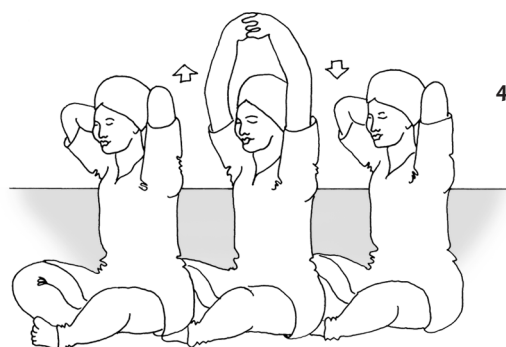
6. Entrelaza los dedos con las palmas hacia abajo frente al pecho. Inhala, sube las manos hasta el nivel de los ojos; exhala, regresa las manos al pecho. Ritmo bastante rápido. **2 minutos.**

7. **Torsión Espinal:** Trae las manos a los hombros, dedos al frente, pulgares por detrás. Inhala, rota hacia la izquierda; exhala, rota hacia la derecha. **2 minutos.**

8. **Siéntate en Postura Fácil:** Pon las manos en las rodillas. Inhala y levanta los hombros. Exhala abajo. **2 minutos.** Sin pausa, **pasa inmediatamente a las Flexiones Espinales.**

9. **Flexión Espinal:** Aún en Postura Fácil, flexiona la columna hacia delante y hacia atrás. Inhala, presiona el pecho hacia delante; exhala, extiéndelo hacia atrás. **2 minutos.**

10. Gira los ojos hacia arriba lo más posible. Concéntrate en EL Chajra de la Corona. Medita por 15 minutos.



Incrementa la circulación y aumenta el campo magnético superior de cuerpo. Esta es una excelente preparación para principiantes que quieran aprender meditación profunda.