

Respiración en tres segmentos para la salud, la energía y la radiancia

11 de junio, 1998

Siéntate en postura fácil con la columna recta, el mentón adentro y el pecho levantado. Aprieta tus manos entre sí sin entrelazar los dedos. Une tus palmas entre sí colocando los dedos de cada mano uno encima de los otros y cruzando los pulgares. Los dedos de la mano derecha están encima de la mano izquierda y los dedos de la mano izquierda envuelven el exterior de la mano derecha.



Para hacer el mudra:



Coloca tu palma derecha contra tu palma izquierda como se muestra aquí.



Aprieta tus manos entre sí cerrando tus pulgares.

Sostén las manos en el centro de tu pecho, el centro del corazón.
Cierra tus ojos.



Inhala en tres segmentos a través de la *boca* (1 segundo por segmento= inhalación de 3 segundos) y con cada segmento tensa y relaja el agarre de tus dos manos muy concientemente. Estás creando un pulso en las manos, que coincide con la segmentación de la respiración. Exhala a través de la *nariz* en un segmento (1 segundo) Las manos permanecen agarradas en la exhalación, pero no las estrujes. Continúa por 15 minutos.

Para terminar: inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos, haz que tu agarre sea muy firme y comprime todo tu cuerpo; trae energía para equilibrar el sistema central. Exhala con respiración de cañón. Inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos y endurece tus hombros, brazos, pies, tu columna, todo, como si fuesen de hierro sólido. Exhala con respiración de cañón. Inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos y no hagas nada, sólo suspende la respiración con tu voluntad. Exhala. Relájate.

“Somos responsables de nuestra salud y de nuestra energía. Debemos ser radiantes. Y la respiración, *pavan*, es la fuente de la vida. La cantidad de *praana* que obtenemos por medio de este ejercicio depende de cuan concientemente lo hagamos”.