

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR ENERGÍA CURATIVA EN LAS MANOS.

1. Brazos extendidos en posición fácil. Extiende un dedo a la vez haciendo respiración de fugo durante 30 segundos al cabo de los cuales inhale; junte ese dedo con el igual de la otra mano y presiones fuertemente hacia los lados sin separarlos; exhale y relaje en presión. Continúe con los otros dedos.
2. En posición fácil como el brazo izquierdo quebrándose en 90 grados en el codo paralelo al suelo, con el brazo derecho quebrándose en 90 grados en el codo y con su palma enfrentando a la palma izquierda, concéntrese en la energía entre las palmas durante 3 a 5 minutos con respiración larga, lenta y profunda.
3. Con los brazos extendidos ubique la palma derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo y respire largo y profundo por uno a tres minutos.
Repita con la palma derecha hacia abajo y la palma izquierda hacia arriba por uno a tres minutos.
4. Traiga las dos palmas enfrentándose a la altura entre los hombros y los ojos. Continúe respiración larga y profunda por uno a tres minutos.

PARA EQUILIBRAR EL AURA Y ABRIR LA ENERGÍA CURATIVA.

Deslice la mano sensibilizada con los ejercicios sobre la superficie de la persona que masajeará y note cambios sutiles en la temperatura de sus manos. Permanezca a 0.6 a 1.3 cms. del cuerpo.
Haga un paso por el aura con la energía de sus manos en la espalda hacia arriba en el pecho hacia abajo luego hacia arriba por ambos lados del torso simultáneamente terminando con el meridiano central.

MEDITACIONES PARA DESARROLLAR EL PODER DE SANAR.

1. MEDITACIÓN PARA EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPATICO Y EL PODER DE SANAR

Con los pies cruzados extienda los brazos a 60 grados. Junte todos los dedos de cada mano y dirija las palmas hacia arriba. Doble las manos hacia adentro hasta que un ángulo de 60 grados se forme entre las palmas y los antebrazos. Inhale lenta y profundamente y exhale lenta y completamente. Use el mayor tiempo posible en cada respiración. Al final de la meditación inhale profundo, exhale completamente y suspenda sin aire por un minuto. Ojos un décimo abiertos. Vibre mentalmente SAT NAM al inhalar y al exhalar. Focalice la atención en la respiración y en el mantra mental. Trate de alargar la respiración. Comience con 3 minutos y construya gradualmente hasta 11. Mantenga rectos los brazos. Enderece la columna inferior, saque el pecho y bloquee hacia adentro el mentón.
Comentarios: Esta meditación es muy relajadora pero al principio pone cada fibra del cuerpo en tensión. Promueve el sistema nervioso parasimpático que da la virtud de la paciencia y el poder del control propio.

2. MEDITACIÓN PARA ABRIR LAS CAPACIDADES INTUITIVAS.

Sentado sobre los talones, levante los brazos a 60 grados con las palmas paralelas al suelo. Concéntrese en el entrecejo. Inhale en 16 partes y exhale en 16 partes. Visualice con cada pequeña inhalación y exhalación, un pequeño martillo de plata que golpea su entrecejo. Continúa de 3 a 31 minutos.

3. MEDITACIÓN PARA CONVERTIRSE EN UN SANADOR.

En posición fácil pegue sus codos a las costillas. El antebrazo sube de modo que las manos se encuentran al nivel del esternón. La palma derecha está sobre la izquierda, ambas hacia arriba, los dedos en un ángulo leve hacia arriba, los pulgares estirados hacia los lados. Los ojos permanecen cerrados. Inhala y suspende la respiración visualizando una luz blanca alrededor de las manos. Empuja el ombligo hacia adentro y mentalmente canta "HAR HAR WAHE GURU", manteniendo la respiración tanto como puedas. Exhala con fuerza y visualiza un relámpago disparándose de las manos. Continúa de 11 a 31 min.

4. MEDITACIÓN PARA EQUILIBRIO, INTUICIÓN, ÉXTASIS Y SANACIÓN.

En posición fácil y manos en gyan mudra, inhale en 4 partes. Con cada inhalación mueva la cabeza hacia la izquierda, derecha, izquierda, derecha. Luego mire hacia adelante y cante "HAR HAR WAHE GURU." 5 veces con paso moderado. Repita los 4 giros, las 5 repeticiones del mantra y continúe. Con cada HAR, jale levemente el ombligo hacia adentro para enfatizarlo.
Visualización: Ubique cada una de las 5 repeticiones del mantra en los 5 chakras: suelo pélvico, órganos sexuales, ombligo, centro del esternón y garganta. El tiempo es abierto. De 31 a 62 minutos.