

Descargar la Carga Inconsciente

1. Coloca la palma izquierda contra la oreja izquierda, apretándola para que bloquee el sonido desde fuera. Dobla tu brazo derecho trayendo tu mano hacia arriba con los dedos hacia arriba y la palma frente hacia adelante. Los dedos están abiertos ligeramente. Tus ojos están enfocados en la punta de la nariz. Canta con el mantra "**Humee Hum, Brahm Hum**", utilizando la punta de la lengua sin mover mucho los labios. Escucha los sonidos mientras cantas, escuchándolos interiormente. **16 minutos**.

Al terminar: Inhala, reten la respiración durante 10-15 segundos, contrae todos los músculos en el cuerpo y exhala por la boca como un cañón. Repite dos veces más. Estira tus brazos y relájate durante **2-3 minutos**.

2. Cubre tus orejas con ambas manos y aprieta fuertemente bloqueando el sonido desde fuera. (Si la presión fuera demasiado fuerte durante el ejercicio, suelta la presión enseguida). Canta "**Har, Haray, Haree**" con la punta de tu lengua y utilizando el poder de tu punto del ombligo. **7 minutos**. *Este ejercicio desarrollará tu capacidad de tu cuerpo radiante.*

Al terminar: Inhala, reten la respiración durante 10 segundos, exhala por la boca como un cañón, repítelo otra vez y finalmente la última vez, inhala-reten durante 30 segundos, contrae todos los músculos en el cuerpo y exhala por la boca como un cañón. Relájate.

3. Mueve las manos delante de ti como si estuvieras tocando tambores. Las manos se mueven alternativamente y muy rapido. Todo el cuerpo se moverá. Puede ser que haya dolor en las yemas de los dedos mientras ajustas el cuerpo. **1 minuto**.

- Cubre tu cara con tus palmas y medita en silencio absoluto. **4 minutos**. *Cualquiera puede conseguir la maestría del silencio puede obtener todo el conocimiento del universo.*

At terminar: Inhala, estira tus brazos hacia arriba estirando tu columna. Exhala. Inhala y gira hacia la izquierda y hacia la derecha, exhala. Inhala y dóblate hacia adelante para que tu cabeza y brazos se estiran en el suelo. Exhala y relájate.

Esta serie descargará el inconsciente en el subconsciente y creará un espacio para que tú puedas respirar (metafóricamente) en tu vida.

"Si una persona es intuitiva, vivirá su hoy en preparación para mañana. Si una persona no es intuitiva, tiene que tratar con la vida como viene." Y.B.

