

# MEDITACIÓN PARA TENER UNA GRAN FUERZA

Esta meditación altera la súper-conciencia que esta presente en la conciencia de vigilia. Desarrolla un campo magnético simple pero con la polaridad opuesta a la función normal. Esta meditación te hará experimentar una tremenda fuerza con la que podrás crear una nueva vida para ti. Si tu respiración es controlada, sostenida larga y lentamente, la octava vértebra secretará y la glándula pituitaria será estimulada más allá de lo normal. Cuando la presión se coloca en los dedos Sol y Mercurio (Anular y meñique) se producirá la acción del elemento tierra en el sistema nervioso parasimpático. Durante los primeros 3 a 5 minutos no experimentarás más que irritación, pero una vez superado este tiempo lograras una relajación nunca antes experimentada.

## Como hacerla:

- Sentado en postura fácil con la columna recta, con los brazos relajados y los codos doblados.
- Luego sube las manos hasta la altura de la garganta y junta las palmas con los dedos separados y apuntando hacia arriba.
- Ahora separa las palmas dejando unidas únicamente las yemas de los dedos en forma de tipi (tienda cónica de los indios norteamericanos).
- Los pulgares no se tocan y los dedos medio e índice solo mantienen un ligero contacto. La presión máxima debe aplicarse únicamente a la punta de los dedos meñique y anular.
- Cierra los ojos y respira muy lenta, larga y profundamente. Concéntrate profundamente en las diferentes presiones de los dedos y en la respiración.

**El tiempo** de esta meditación es de 8 minutos.

**Para terminar** inhala profundamente y estira los brazos hacia arriba tanto como te sea posible, manteniendo la respiración dentro. Exhala y baja los brazos. Repite una vez más.