

Equilibrio de tattvas más allá del estrés y la dualidad

Enseñada, originalmente, por
Yogi Bhajan en marzo de 1979.

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

MUDRA: Levanta los brazos con los codos doblados hasta que las manos se junten al nivel del corazón, enfrente del pecho. Los antebrazos forman una línea recta, paralela al suelo. Esparce los dedos de ambas manos. Junta las yemas de los dedos de las manos opuestas. Crea suficiente presión para unir los primeros segmentos de cada dedo. Los pulgares están estirados hacia atrás y apuntan hacia el torso. Los dedos están doblados, ligeramente, debido a la presión. Las palmas están separadas.



POSICIÓN DE OJOS: Fija tus ojos en la punta de la nariz.

RESPIRACIÓN: Crea el siguiente patrón de respiración:

Inhala suave y profundamente a través de la nariz.

Exhala a través de los labios redondeados en **8 golpes iguales y enfáticos**.

En cada **exhalación**, mete el punto del ombligo de manera firme.

TIEMPO: Continúa durante **3 minutos**. Incrementa la práctica, lentamente, a **11 minutos**. Practicar durante más tiempo es solo para el estudiante dedicado y serio.

PARA FINALIZAR: Inhala profundo, sostén de **10 a 30 segundos** y exhala. Inhala de nuevo y sacude las manos. Relaja.

COMENTARIOS

Los cinco elementos son categorías de la cualidad que se basan en el flujo energético de tu fuerza vital. Si todos los elementos están fuertes, en equilibrio y ubicados en sus áreas correspondientes del cuerpo, entonces, puedes resistir el estrés, el trauma y la enfermedad. Tampoco te confundes con los conflictos entre los dos hemisferios cerebrales cuando estos compiten por el derecho de tomar y dirigir decisiones.

Esta meditación utiliza el mudra de la mano para presionar los 10 puntos en los dedos que se correlacionan con las zonas cerebrales en los dos hemisferios. La presión equitativa causa una especie de comunicación y coordinación entre los dos lados. La inhalación profunda da resistencia y calma. La exhalación a través de la boca fortalece el sistema nervioso parasimpático desde una banda de reflejos de control en el anillo de la garganta. Esto calma la reacción al estrés. Los golpes de la exhalación estimulan la glándula pituitaria para optimizar tu claridad, tu intuición y tus capacidades de toma de decisiones. Esta meditación resuelve muchos conflictos internos, especialmente, cuando los conflictos surgen de la competencia entre los diferentes niveles de tu funcionamiento; por ejemplo, necesidades espirituales contra necesidades mentales contra necesidades físicas o de supervivencia.