

Ejercicio de sanación pránica

Este es un ejercicio adaptado de curación pránica para relajar la mente y aumentar la capacidad pulmonar, una forma muy efectiva de mejorar la cantidad de prana que puede absorber tu cuerpo.

El autor del texto no se hace responsable, consulte a un médico antes de realizar el ejercicio. No se recomienda que todo el proceso dure más de 30 minutos.

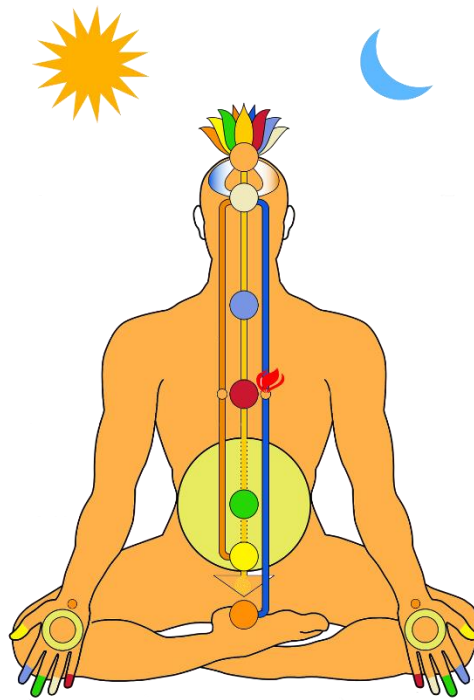
1. Tumbado boca arriba con las piernas rectas empezamos un proceso de relajación respirando en 4 y expulsando con la boca en 8 como si quisieras echar vaho, pero de una forma muy relajada y sin hacer mucho ruido. 5 minutos

Cuando te encuentres más relajado...

Una vez tengas normalizada la respiración y estés completamente relajado, empezamos a respirar y exhalar con normalidad por la nariz. Y nos centramos en la respiración hasta que sintamos el sonido “Hahm” al inhalar y “Sah” al exhalar.

2º Ahora al inhalar “Hahm” aguanta la respiración mientras estés cómodo y exhala sintiendo el sonido del mantra “Sah”

3º Siente como la respiración entra por la nariz sube por la cabeza hasta la coronilla y baja hasta el coxis pasando por todos los chacras



4º Luego exhala al sentido contrario al que visualizaste la entrada del aire.

5º Cuando ya lleves 10 minutos con dicha respiración al exhalar hazlo por fases en varias exhalaciones, el resto sigue igual. Durante otros 10 minutos.

6º El ejercicio ya ha terminado

Notas: No te muevas muy rápido ya que en algunos casos puede dar un poco de mareo por la mejora de la oxigenación.

Cuando lleves ya un tiempo solo tienes que retener 1 segundo la respiración.

Con la práctica diaria mejorarán tus aptitudes para realizar el ejercicio.