

# breathe

balance interior

## ANCLANDO TU PROSPERIDAD

*S.S Gurubachan Singh Khalsa*

14° TOUR DEL SEÑOR DE LOS MILAGROS  
EN HONOR A GURU RAM DAS



BREATHE 2016 ES PRESENTADO EN HONOR A GURU RAM DAS COMO SERVICIO  
DISINTERESADO PARA INSPIRAR, ELEVAR Y BENDECIR A LA HUMANIDAD

ANCLA TU PROSPERIDAD A TRAVES DE MEDITACIONES SENCILLAS Y TÉCNICAS DE  
RESPIRACIÓN QUE VAN A ELIMINAR LOS OBSTÁCULOS HACIA TU PROSPERIDAD,  
A TRANQUILIZAR TU MENTE Y EXPERIMENTARLA EN SU PLENITUD



## Meditación I - Enfrentando los Desafíos del Mañana

**Position A.-** Siéntate en postura fácil con tus brazos rectos hacia los lados del cuerpo. Los codos están al mismo nivel que tus hombros y las palmas de las manos mirando hacia el piso. Flexiona los codos de manera que los antebrazos y los dedos de las manos apunten hacia adelante.

**Ojos.-** Ojos completamente cerrados, mirando hacia abajo enfocados en el punto de la barbilla.

**Respiración.-** Lenta, larga y profunda por 3 minutos

**Posición B.-** Los brazos se mantiene en la misma posición pero volteando las palmas hacia arriba. Los ojos y la respiración se mantienen iguales por 3 minutos.

**Posición C.-** los brazos se siguen manteniendo en la misma posición pero volteando las palmas afuera. Los ojos y la respiración se mantienen iguales por 3 minutos.

**Para Finalizar.-** Inhala y sostén la respiración por 10 segundos y ajusta todos los músculos del cuerpo. Exhala y repite la secuencia 2 veces mas.

**Tiempo.-** El indicado

**Música.-** Ong Namó de Ajeet Kaur

## Meditación II – Iniciación en la Intuición



**Posición A.-** Siéntate en postura fácil con la columna bien recta, la barbilla metida y el pecho hacia afuera. Usa tu pulgar para enganchar tu dedo meñique, los otros 3 dedos están extendidos y rectos. No curves los codos, brazos rectos. Descansa la base de tus manos en las rodillas, con las palmas ligeramente hacia afuera.

**Ojos.-** Ojos abiertos a la décima parte, enfocados en la punta de la nariz.

**Respiración.-** Lenta, larga y profunda por la nariz

**Lengua.-** Enrosca la lengua hacia adentro en dirección hacia tu garganta lo máximo que puedas. Mantente estable y con la lengua enroscada.

**Para Finalizar.-** Inhala profundo, sostén la respiración entre 20 a 25 segundos, jalando fuertemente la lengua hacia adentro, y ajustando al máximo cada músculo de tu cuerpo. Exhala y repite el ciclo 2 veces más. En la última inhalación ajusta extremadamente la lengua y el cuerpo hasta que sientas que te tiembla todo.

Tiempo.- 11 minutos

Música,. Ajai Alai de Ajeet Kaur



## Meditación III – Experimentando Tu Ser Original

**Posición A.-** Siéntate en Postura Fácil y entrelaza tus dedos y voltea tus palmas hacia afuera, extendiendo tus brazos derechos frente de ti sin curvar los codos.

**Ojos.-** Los ojos están abiertos una décima parte y enfocados en la punta de la nariz.

**Respiración.-** Respiración de 1 minuto. Inhalas en 20 segundos, sostienes en 20 segundos y exhalas en 20 segundos. Por 3 minutos

**Posición B.-** Sostienes la misma posición y el enfoque de tus ojos. Ahora inhala continuamente a través de la nariz y exhala a través de tu boca con Respiración de Cañón poderosamente. Por 3 minutos

**Posición C.-** Mantén la misma posición y el enfoque de tus ojos. Inhala, suspende la respiración y bombea el ombligo, cuando no puedas contener más el aire por dentro, exhala. Inmediatamente inhala y bombea tu ombligo nuevamente. Continúa bombeando el ombligo tan vigorosamente como puedas. Por 3 Minutos

**Para Finalizar.-** Inhala profundamente, suspende la respiración de 20 a 25 segundos, ajusta cada musculo de tu cuerpo. Exhala por la boca con respiración de cañón. Repite 2 veces más

**Finalmente.-** Extiende tus dedos índices y presiona los otros 3 dedos con el pulgar. Haz circular tus manos hacia afuera lo más rápido posible. Este movimiento tiene que ser tan vigoroso que el cuerpo entero tiene que vibrar. Por 2 ½ minutos.

**Tiempo.-** El indicado

**Música.-** Bountiful, Blissful & Beautiful de Guru Ganesha Singh



# Meditación IV – Quemando el Enojo Interno



**Posición A.-** Siéntate en postura fácil y con la columna recta, la barbilla dentro y el pecho hacia afuera.

**Brazos.-** Extiende los dedos índice y medio de la mano derecha y usa el pulgar para sujetar los otros 2 dedos. Levanta el brazo derecho 60° grados con el codo recto. Y coloca la mano izquierda en tu corazón.

**Ojos.-** Están 10% abiertos, enfocados hacia abajo hacia la punta de la nariz.

**Respiración.-** Pon tus labios en forma de “O” , comienza a inhalar por la boca, y exhalar poderosamente por la boca.

**Para Finalizar.-** Inhala profundamente, sostén la respiración por 10 segundos y estira ambos brazos por encima de tu cabeza, estira completamente la columna tanto como puedas. Exhala con respiración de cañón. Repite 2 veces más

**Tiempo.-** 11 minutos

**Música.-** Waho Waho Guru Gobind Singh by Guru Ganesha Band with Paloma Devi