

## Meditación para Fortalecer el Sistema Nervioso

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/meditation-strengthen-nervous-system](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/meditation-strengthen-nervous-system)

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur



Se dice que este ejercicio da mucha fuerza a tu sistema nervioso. Tienes que calificarte para ser un Humano Sensorial.

**Postura:** Siéntate derecho con las piernas cruzadas.

**Mudra:** Curva las manos suavemente y aplaude frente al corazón a un ritmo de un aplauso por segundo. Tus manos deben crear un sonido. Los codos están relajados abajo.

**Ojos:** Los ojos están cerrados.

**Respiración:** Respira al ritmo del movimiento a través de los labios fruncidos, inhalando cuando las manos están separadas y exhalando cuando juntas las manos en un aplauso.

**Tiempo:** Continúa por 11 a 31 minutos.

Durante los últimos 2 minutos, estrecha ambas manos juntas frente al corazón, apretando lo más que puedas para que la energía empiece a penetrar en tu cuerpo. Respira largo y profundo para controlar la energía.

**Para terminar:** Inhala profundo, sostén y aprieta tus manos y tu columna para que la energía recorra todo el sistema nervioso. Exhala. Repite 2 veces más. Relaja.

El éxito del ejercicio depende de cuán fuerte aprietes tus manos durante los últimos 2 minutos. Si te sientes mareado siguiendo el ejercicio, bebe un poco de agua inmediatamente.

©The Teachings of Yogi Bhanjan

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Meditation to Strengthen the Nervous System



This exercise is said to give your nervous system great strength. You have to qualify yourself to be a Sensory Human.

**Posture:** Sit straight in a cross-legged position.

**Mudra:** Cup the hands slightly and clap them in front of the heart at the rate of one clap per second. Your hands must create a sound. Elbows are relaxed down.

**Eyes:** Eyes are closed.

**Breath:** Breathe in rhythm with the motion through pursed lips, inhaling as the hands are spread, and exhaling as you clap the hands together.

**Time:** Continue for 11 or 31 minutes.

During the last 2 minutes grip the hands together in front of the heart, tightening the hands as much as you can so that the energy begins penetrating your body. Breathe long and deep to control the energy.

**To end:** Inhale deeply, hold, and tighten your grip and your spine so that the energy goes through the entire nervous system. Exhale. Repeat 2 more times. Relax.

The success of the exercise depends on how tightly you tighten your hands during the last 2 minutes. If you feel dizzy following the exercise, drink some water immediately.

©The Teachings of Yogi Bajan