

# ADVENTURES IN CONSCIOUSNESS™

## Como respirar alternativamente

Practicando este ejercicio diariamente se purifican las energías internas para sanar, calmar la mente, enfocar la atención, relajar el cuerpo y levantar el nivel de energía. Haga lo usted mismo y descubre este gran tesoro.

1. Sientese cómodamente con las piernas cruzadas, o en una silla con los dos pies planamente en el piso.
2. Con la mano derecha, baja el dedo pulgar y el dedo de anillo hacia la palma. Dejando el dedo pulgar, dedo de anillo y dedo menique hacia arriba.
3. En esa manera ponga la mano frente de la nariz; El dedo pulgar sobre la ventana derecha y el dedo de anillo sobre la ventana izquierda.
4. Empuja con su dedo pulgar para cerrar la ventana derecha.
5. Inhala usando la ventana izquierda (por 5 segundos)
6. Cierre la ventana izquierda con su dedo de anillo. Cerrando los dos lados de la nariz y sosteniendo el aire por un segundo.
7. Abre y exhala con la ventana derecha ( por 5 segundos)
8. Inhala usando la ventana derecha
9. Cierre la ventana derecha con su dedo pulgar. Cerrando los dos lados de la nariz y sostenga el aire por un segundo.
10. Abre y exhala por el lado izquierdo (por 5 segundos)
11. Cierre la ventana izquierda con su dedo de anillo. Cerrando los dos lados de la nariz y sosteniendo el aire por un segundo.
12. Haga 3 o 5 repeticiones.
13. En la última repetición, cuando inhala por la ventana derecha y la ventana izquierda está cerrada, entonces cierre la ventana derecha así los dos lados están cerrados. Sostenga por 5 segundos. Después destape los dos lados, exhala parejamente, despacio y liso. Permanece sentado y nota si siente el movimiento de energía o otras sensaciones. Eso es porque se están purificando y destapando los canales de energía.

Haga este ejercicio diariamente en la mañana y en la noche, y a mediodía si tiene el tiempo. En 6 meses (practicando diariamente) puede tener pureza en sus canales y energía interna para sanar y su bienestar. Haciendo esta su costumbre por el resto de su vida va a tener mejoramiento en su salud.

- Nota: Si tiene problemas de respiración simplemente haga este ejercicio sin detener el respiro.
- El tiempo preferable de hacer este ejercicio es durante el amanecer y ocaso. Media hora antes de comer o dormir, o media hora después de comer para evitar obstrucciones de la energía.