

## Eliminar La Fatiga Emocional

Siéntate en postura meditativa con la columna derecha. El mentón debe estar hacia adentro y el pecho hacia afuera.

1. La mano derecha está hacia arriba con el codo relajado hacia abajo y la palma mirando hacia afuera. Los dedos de Saturno y del Sol están separados - el saludo de "Vulcano" - trabando los dedos de Júpiter y de Saturno juntos y el Solar y el de Mercurio juntos. La palma de la mano izquierda está hacia abajo, con los dedos bien separados y con el codo relajado al costado. Mueve la mano izquierda de atrás a adelante. La mano se mueve como un péndulo, un braceo completo -izquierda y derecha- por segundo. Respira a través de la boca en forma de "O" firme, manteniendo el ritmo con el movimiento de la mano izquierda.

11 minutos. **5.30 min**

PARA FINALIZAR: Inhala profundamente y entrelaza los dedos y estíralos por encima de la cabeza. Estírate. Exhala. Repite dos veces más y relaja. **No extiendas este ejercicio por más de 11 minutos.**

*Eliminarás tu fatiga interna para siempre. La fatiga, que tu cuerpo no puede remover, que te envejece, que te hace débil, desaparecerá en los primeros siete minutos. Bostezar es algo natural y normal. Deja que suceda.*

2. Mueve tus brazos vigorosamente - todo tu torso se mueve- ¡alócate!  
3 minutos.

*No se reproduce música alguna así no te vuelves sistemático, rítmico. ¡Alócate!*

**1.30 min**

3. Junta la punta de los pulgares, los dedos de Júpiter y Saturno de cada mano, luego levanta y haz un movimiento circular hacia atrás de manera alternada sobre la cabeza con un movimiento similar al de la bicicleta. Muévete rápidamente. 1 minuto. **30 seg**

4. Suelta el Mudra y siéntate derecho. Silba fuerte con la versión instrumental de *Ardas Bhairi*. 4 minutos. **2 min**

Comienza a cantar si conoces la letra. 1 ½ minuto. **45 seg**

Susurra el mantra. 1 minuto. Silba. 30 segundos. **30 seg**

**15 seg**

PARA FINALIZAR: Inhala profundamente. Concéntrate en el Punto del Ombligo. Contén la respiración. Contrae el ombligo hacia la columna. Exhala. Repite dos veces más.

