

Respiración en ocho segmentos para la energía y la liberación del estrés.

8 de agosto, 1944

Siéntate en cualquier postura meditativa con la columna recta, el mentón adentro, y el pecho elevado. Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración. Inhala a través de la nariz en ocho segmentos iguales. Exhala a través de la nariz en un segmento profundo y poderoso. 11 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente, suspende la respiración por 5-10 segundos y exhala. Inhala profundamente, suspende la respiración por 15-20 segundos y rota tus hombros. Exhala poderosamente. Inhala profundamente, suspende la respiración por 15-20 segundos y esta vez rota tus hombros tan rápido como puedas. Exhala y relaja.



“Los ocho segmentos harán que prestes atención y cuentes la respiración y eso te forzará a relacionarte con tu respiración. El mejor procedimiento es el de hacer ejercicio todas las tardes. Once minutos diarios de una respiración en 8 segmentos pueden darte suficiente energía para equilibrar tu consumo (diario) de vida (pránica) y quitarte el estrés. ¿Es esto posible? ¿Tienes once minutos?”