



Mudhra del tercer ojo

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

En esta segunda conexión rápida vas a trabajar con los mudhras. Los mudhras vienen de la tradición hindú y son gestos que se hacen con las manos para conectar y para tener una vida más feliz y placentera. Se utilizan mucho en la práctica del yoga.

El primero con el que vas a trabajar es el del tercer ojo.

PASO A PASO:

1- Pon las manos en forma de oración, cierra los ojos y respira. Este será el primer movimiento: sentir la energía fluyendo a través de uno mismo. Al juntar las manos estás con la vibración del corazón. Para activar el tercer ojo es necesario tener una apertura del corazón.

2- El segundo movimiento consiste en juntar las puntas de los dedos. Las palmas no se tocan y queda un espacio entre ellas en forma de triángulo. De esta forma nos enfocamos y conseguimos tener conectados los dos hemisferios (juntamos la parte izquierda o racional con la parte derecha o intuitiva) para tener pensamientos y visión más clara.

El tercer mudhra es específicamente para la activación del tercer ojo. Consiste en tener los pulgares juntos, así como los dedos corazón. El resto se mantienen doblados.

3- Cierra los ojos y une las palmas de las manos. Céntrate en la zona del entrecejo y, al mismo tiempo, siente la energía que vibra entre las palmas de las manos. Respira profundamente (puedes hacer una respiración sonora) tres veces.

4- Cuando ya sientas la energía que vibra entre las palmas, sepáralas para conseguir el segundo mudhra (solamente se juntan las puntas de los dedos). Manteniendo esta posición, acerca los pulgares a ti, a la altura del corazón. Sigue respirando.

Focalízate en la parte superior de la cabeza, en la zona del entrecejo y en los puntos donde contactan tus dedos. Déjate sentir.

5- Pon las manos formando el tercer mudhra. Enfócate en la zona del entrecejo (puedes sentir presión, observar movimiento, sentir incomodidad o cosquilleo...) y siente cómo la presión del entrecejo tiene resonancia en el centro de tu corazón y en la zona superior de la cabeza.

No te asustes si tienes sensación de angustia. Se está abriendo el chacra del tercer ojo.

6- Para dar más potencia a estos mudhras, vas a hacer el ejercicio utilizando sonidos. El primero será “sham” y el segundo “om”. Los vas a decir mientras expulsas el aire.

Inspira profundamente y suelta el aire mientras dices: “shaaaaam” “oooooom”.

Observa lo que sucede en la zona del entrecejo.

Repite otra vez.

Ve observando qué sucede en la pantalla mental de la zona del tercer ojo.

Repite una tercera vez: “shaaaaam” “oooooom”.

7- Termina con tres respiraciones profundas.

Poco a poco ve deshaciendo los mudhras (en sentido inverso a cómo los has creado).

Para acabar pon las manos con las palmas hacia arriba (abriendo los brazos) en posición de recepción y apertura.

Así has abierto el corazón, has destapado el tercer ojo, has sensibilizado la zona del chacra coronilla, has unificado tu parte mental o racional con la parte intuitiva o mágica y ahora estás preparado/a para recibir la información de forma más clara y certera.

Cuando quieras, vuelve aquí dándote algunos golpecitos en las piernas y en 3, 2, 1 ya puedes abrir los ojos.