

# BALANCE Emocional

Antes de practicar esta meditación, bebe un vaso de agua.

## **Postura:**

Sintate en postura fácil, cruza los brazos con las manos bajo las axilas y las palmas abiertas contra el pecho. Levanta y aprieta los hombros hacia los lóbulos de las orejas y aplica cerradura de cuello (levanta el pecho y el esternón y suavemente estira la parte trasera del cuello, metiendo la barbilla hacia el cuello). La cabeza se mantiene nivelada sin inclinarse hacia delante. Automáticamente, la respiración se tornara lenta.

**Ojos:** cerrados

**Tiempo:** 3 minutos, se puede ir aumentando gradualmente hasta llegar a 11 minutos

## **Comentario:**

Esta meditación ayuda mucho a la mujer y es importante hacerla cuando te sentís preocupada o alterada y cuando no sabes que hacer o te sentís con ganas de gritar o de cometer tonterías. Cuando una mujer se siente emocionada de esta forma o pierde el enfoque, debe poner atención al balance de agua del cuerpo y al ritmo de la respiración. Aproximadamente el 70% del cuerpo es agua. El comportamiento errático se basa en la relación entre agua, tierra, aire, y éter. La respiración representa aire y el éter y es el ritmo de la vida.

Normalmente, respiramos 15 veces por minuto, pero tenemos la capacidad de bajar el número de respiración a cuatro por minuto, lo que te da control indirecto sobre tu mente, conduciéndola a dejar el comportamiento ofensivo y calmándote relativamente de la situación externa. Cuando hay desbalance de agua en el sistema y los riñones están bajo presión puede causar preocupaciones y trastornos. Tomando agua, subiendo los hombros a las orejas y cerrando fuertemente el área superior, se crea un sólido y automático freno que se puede aplicar sobre los cuatro lados del cerebro. Después de 2 o 3 minutos de práctica, los pensamientos estarán ahí pero ya no los sentirás. Este es un método muy efectivo para balancear el cerebro funcional

