

MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL PRIMER CHAKRA

POSTURA:

1

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta y a continuación, sitúa los brazos en los costados, los codos flexionados y las palmas de las manos una frente a otra en un ángulo de sesenta grados. Empieza moviendo las manos lentamente desde la posición inicial, y contrayendo simultáneamente los músculos del esfínter del ano, hasta colocarlas en el centro de tu cuerpo. En ese momento relaja la contracción del ano.

Hazlo como calentamiento de 1 a 3 minutos.





2

Desde la postura inicial junta las manos en el centro del cuerpo (como si aplaudieses) en dos movimientos distintos y fuertes. En el primer movimiento deja las manos a medio camino, mientras cantas “Jami Jam” con la lengua hacia abajo. Detén las manos brevemente y empieza a moverlas de nuevo mientras cantas “Bram Jam” juntando las manos en el centro del cuerpo.

Cuando muevas las manos contrae el ano, y mantén esta contracción hasta que las manos se toquen. Entonces, relaja el ano, vuelve a situar las manos en la posición inicial y comienza otra vez.

CONCENTRACIÓN:

Concentra los ojos en la punta de la nariz.

RESPIRACIÓN:

Se produce de manera natural mientras cantas.

MANTRA: JAMI JAM, BRAM JAM (Pronunciado fonéticamente en castellano)

Este canto se realiza de una manera espacial: la lengua está relajada y plana en el fondo de la boca y no se usa para cantar el mantra. Esto producirá una presión que se sentirá en el área de los pómulos.

TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

“Nosotros somos, Nosotros somos Uno”. En un nivel espiritual más elevado: “Nosotros somos ya todo lo que necesitamos ser”, o bien “Nosotros somos, Nosotros somos Dios”.

TIEMPO: Empieza con 11 minutos y ve aumentando poco a poco hasta los 31 minutos al día.

FINAL: Inspira profundamente en la posición inicial, contén el aliento 10 segundos, espira y relaja.

COMENTARIO:

Esta meditación aumenta la energía Kundalini y dirige la energía curativa hacia las dolencias del primer chakra.