

Intenta imitar la apariencia de las aves bañándose al hacer este ejercicio. ¡Sacúdete vigorosamente!



བཅུ་དྲུག་སྙིང་ག་དྲག་ཏུ་སྤྲུགས།།

Sacude vigurosamente el corazón.

Inclínate hacia el frente, pivoteando todo el torso y 'sacude el corazón'. Repite este movimiento, subiendo y bajando el torso varias veces. En la última, mécete hacia delante, levanta los glúteos y baja exhalando con fuerza.

La ultima parte del ejercicio en la que bajamos constituye un mini '*bep*' (práctica de 'salto' tibetano). Lee la nota al pie del ejercicio 18 para aprender más sobre *bep*.

Modificación: puedes apoyar las manos en las rodillas en lugar de hacer puños vajra y practica el ejercicio como se muestra arriba. También puedes hacerlo en cámara lenta, girando por completo en cada dirección para estirar por completo el costado del cuerpo.

Tántrico: es bueno para estreñimiento y problemas para orinar.

Médico: libera la tensión en los órganos internos.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789