

# Estimulador del Sistema Inmunitario: El Sol interno

Esta avanzada terapia inmunológica afecta a virus y bacterias. La cabeza debe estar cubierta o puede darte dolor de cabeza. Es una especie de kriya tántrica. El sistema inmunológico interactúa con el sistema nervioso central, las glándulas y las emociones.

A cada uno de nosotros se nos da fortaleza para enfrentarnos a la vida y sus desafíos. Tenemos fortaleza moral, mental, emocional y física. Todas estas fuerzas están interconectadas. Bloqueamos el flujo de esa fuerza cuando experimentamos sentimientos de ira, autodestrucción y culpa. Para estimular el sistema inmunológico, debemos superar esos bloqueos.

El hemisferio derecho del cerebro almacena muchas de las emociones negativas difusas que nos llevan a la depresión y a un sistema inmunitario con un funcionamiento más lento. Esta meditación estimula el sistema nervioso simpático y el hemisferio derecho para que se ajusten por sí mismos. En este proceso puedes pasar por varias emociones a medida que las glándulas comienzan a equilibrarse. Eso está bien. Relájate y continúa hasta que pase la inercia emocional. Luego te sentirás ligero, lleno de energía y esperanza.

Con la práctica gradual puedes llegar a un tiempo de 31 minutos. A ese nivel, todo tu sistema se limpia y rejuvenece. El sistema inmunológico tendrá un nuevo vigor y no se bloqueará por los conflictos internos. A este tipo de respiración se le llama “aliento del sol”.



**Postura:** Siéntate en postura fácil con un ligero jalandhar bandh y con la cabeza cubierta.

**Mudra:** Dobra el brazo izquierdo y levanta la mano al nivel del hombro. Las palmas miran hacia delante. El antebrazo está perpendicular al suelo. Haz Surya Mudra con la mano izquierda (las puntas de los dedos anular y pulgar se tocan). El mudra de la mano izquierda puede resbalar durante la práctica; mantenlo estable. Haz un puño con la mano derecha presionando las puntas de los dedos sobre las almohadillas de la base de los dedos; extiende el dedo índice. Con el dedo índice extendido cierra suavemente la fosa nasal derecha.

**Foco:** Concéntrate en el punto del entrecejo.

**Respiración:** Comienza una Respiración de Fuego constante y poderosa. Enfatiza el pulso del ombligo; éste debe moverse.

**Mantra:** Aunque se hace sin mantra, puedes querer usar una grabación con mantra que tenga el ritmo adecuado. Unas buenas grabaciones por el ritmo son Sat Nam Wahe Guroo de Singh Kaur o Angel's Waltz de Sada Sat Kaur.

**Tiempo:** Continúa durante 3 minutos. Muy gradualmente incrementa el tiempo hasta 5 minutos.



**Fin:** Inhala profundamente y retén la respiración. Mientras la retienes, entrelaza todos los dedos (comenzando con el pulgar derecho arriba) y coloca las palmas al frente al nivel justo de debajo de la garganta (frente al timo), y unos 35 cms separadas del cuerpo. Trata de separar los dedos con toda tu fuerza. Resiste y crea una gran tensión. Cuando lo necesites, exhala. Repite esta secuencia 3 veces más. En la última exhalación descarga el aliento soplando a través de los labios vueltos hacia fuera, con la lengua curvada hacia atrás en el cielo del paladar. Esto sellará el paladar superior por arriba. Luego relaja.

©2008 The Teachings of Yogi Bhajan