

# Ejercicio de la Glándula Pineal.

La glándula pineal se localiza en el centro del Cráneo. Es conocida como la glándula Maestra, y alguna vez fue considerada un factor importante en la salud y el desarrollo de la consciencia. Originalmente, su tamaño es el de una pelota de ping pong, sin embargo, hoy en día, para la edad de trece años, se ha reducido al tamaño de un guisante seco.

Este ejercicio es muy efectivo para reactivar esta glándula, lo cual resulta en un mejor dormir y en salud en general. Es efectiva si se trata esta técnica con respeto y se utiliza diariamente.

Esta técnica tiene que ser realizada por la noche.

Este ejercicio tiene un máximo de quince minutos, dividido en **tres segmentos de cinco minutos**, y se practica ya sea recostados o sentados, con los ojos cerrados. Siéntete libre de usar un cronómetro o solo calcula segmentos de cinco minutos. Normalmente la intuición hace muy acertados los tiempos y deja de ser necesario el cronómetro.

## Los primeros 5 minutos:

1. Enfócate en tu respiración. Cada respiración debe hacerse a través de la nariz y toda la respiración debe ser hecha con el estómago (no con el pecho). Trata de que cada respiración sea más suave, incluso más suave que la anterior. Pasa la misma cantidad de tiempo en la inhalación y en la exhalación. Mantén tu respiración conectada, fluida y suave.  
Sirve si pones una mano en tu abdomen y sientes como sube y baja la mano.

## Los segundos 5 minutos:

2. Usando la misma respiración abdominal, al inhalar, visualiza la glándula pineal llenándose de luz y creciendo hasta el tamaño de una pelota de golf. Si no puedes ver la luz no es importante.  
Al exhalar, envía energía sanadora desde tu pineal a todo tu cuerpo, o un área específica que necesite ser sanada. No te preocupes si no eres una persona visual, es la intención lo que cuenta.

## Los terceros 5 minutos:

3. Continúa el mismo método para la inhalación que en el punto 2. Pero en la exhalación, haz un sonido través de tu boca.  
Este sonido debe ser suficientemente alto para que lo escuches, no tiene que ser un grito, pero con la práctica puedes entonar el sonido lo suficientemente suave que si alguien estuviera sentado a 5 metros de ti no podría escucharlo.

Hay diferentes sonidos que puedes usar, dependiendo de lo que necesita ser sanado. Si no tienes algún problema es específico, usa uno de los sonidos para todo tu cuerpo, como OM.

Es importante practicar esta técnica cada noche hasta que tu condición se haya sanado por un tiempo. Después puedes usarla por un mes cada año para el mantenimiento.

Si te duermes antes de terminar el ejercicio, es perfecto!

Los siguientes tonos pueden ser usados para áreas específicas de tu cuerpo.

**Para todo el cuerpo:**

**OOM, OM, AMEN, YAHWAY**

**Para el timo y la parte superior del pecho:**

**EHM (se pronuncia EIM)**

**Senos del Cráneo (sinusitis):**

**MMMMMM**

**Pecho + Corazón:**

**AH, MA**

**Garganta:**

**EYE (se pronuncia ai)**

**Cerebro:**

**EEEE (se pronuncia iiii)**

**Próstata, Área genital:**

**UH**

**Pulmones, Asma:**

**SSSS**

**Dolores de espalda:**

**WOOOO (Se pronuncia wuuuuu)**