

## CIRCULA ENERGÍA SEXUAL POR TU CUERPO

- Sentado en postura fácil y con la columna recta, inhala por la nariz mientras contraes el ano y los esfínteres.
- Con la respiración, empuja la energía sexual desde los genitales hacia arriba hasta el tercer ojo.
- Sostén la contracción y la respiración por 3 segundos.
- Entona el mantra I-A-O-U en la medida en que exhalas y relajas la contracción. Siente la I en la cabeza, la A en el pecho, la O en la barriga y la U en el sexo. El mantra distribuye la energía por todo el cuerpo.
- Realiza este ejercicio por unos 5 minutos diariamente.