

# EJERCICIO PARA SONREÍR A LOS ÓRGANOS Y GLÁNDULAS

Aquí tienes las instrucciones para realizar el ejercicio.

1. Siéntate cómodamente con la espalda recta.
2. Cierra los ojos y respira suavemente.
3. Dirige tu visión interna al espacio situado entre las cejas y esboza una sonrisa física y mentalmente. Concentra en ese punto tu atención y tu energía por unos instantes.
4. Lleva ahora la atención a la garganta y sonríe a las glándulas tiroideas y paratiroides. Siente como este punto se abre permitiendo que aflore tu capacidad de expresión.
5. Dirige tu atención a la base del cuello y conecta con la glándula timo, responsable de tu sistema inmunológico. Sonríe al timo, cuanto más sonrías, mejor es el funcionamiento de esta glándula.
6. Sonríe ahora a tu corazón. Quédate ahí todo el tiempo que necesites y siente como se abre el corazón y se ensancha cuando le sonrías amorosamente. Concéntrate en esa sensación y experimenta alegría y gratitud.
7. Lleva esa alegría a los pulmones con una profunda inspiración. Sonríe a tus pulmones y siente como el aire cargado de oxígeno los limpia, barriendo la tristeza y los sentimientos negativos en cada exhalación. Realiza dos inspiraciones profundas más y después respira suavemente, manteniendo la sonrisa y la atención en tu pecho.
8. Ahora, dirige tu sonrisa al hígado. Está situado en el costado derecho, al final de las costillas. El hígado es el encargado de detoxificar tu cuerpo. Sonríe al hígado y ayúdalo a liberar toxinas y emociones que no te benefician, como la ira o la rabia. Mantén tu sonrisa todo el tiempo que necesites, hasta que sientas tu hígado descongestionado y suave.
9. Sonríe ahora a tu sistema digestivo. Recorre con tu visión interior la lengua, esófago, estómago, intestinos... Traga saliva y siente como se desliza por todo el tracto digestivo. Cada vez que tragues saliva, vas a llevar una gran sonrisa a todos los órganos, desensándolos y llenándolos de luz. Siente como se disuelven los nudos del estómago, como desaparecen los gases, como se aquietan los retortijones del vientre. Siente el bienestar que esto te produce.
10. Lleva ahora la atención a tu costado izquierdo y sonríe a tu bazo y a tu páncreas. Siente como se liberan las preocupaciones y como la vida se puede experimentar con mayor dulzura. Aprende a nutrirte de las emociones que te benefician y rechaza todo lo que no te beneficia.
11. Sonríe a tus riñones y a tu vejiga. Ellos son los responsables de eliminar los desechos del cuerpo. Ayúdalos con tu sonrisa y libérate de miedos y limitaciones. Filtra todo lo que te está impidiendo crecer y avanzar en la vida. Deja tu cuerpo limpio y preparado para abrirse a una mayor energía.

12. Concéntrate ahora en tus órganos sexuales. Siente la gran energía que hay aquí. Esta es la sede de la creatividad, donde reside toda tu capacidad de crear. Sonríe a tus gónadas todo el tiempo que quieras.
13. Dirige ahora tu atención al ombligo y lleva ahí la energía para cerrar el circuito. Siente como el centro ombligo vibra con toda la energía acumulada.
14. Lleva ahora la atención a las fosas nasales y concéntrate en la respiración. Permanece unos minutos en quietud y déjate llenar por las sensaciones de calma y bienestar que te ha proporcionado la realización de este ejercicio.

Aruna Yoga