



Caminata de Bienestar de Mohanji™ es un método milenario de la India, reintroducido por Mohanji con el propósito de lograr la alineación de las energías en nuestro cuerpo, complementando la salud, la inmunidad y la consciencia.



¿Por qué caminar de esta manera?

Uno puede distraerse fácilmente al caminar en línea recta, o marearse al caminar en círculo; pero caminar en una curva continua, a favor y en contra del campo magnético de la Tierra, calma la mente, fortalece el testigo interior, energiza el cuerpo y alinea los chakras. El cambio constante del peso desde el tobillo hacia el pie es beneficioso para las rodillas y las articulaciones.

Instrucciones

1. Comienza desde el punto medio del símbolo del infinito y camina en el sentido de las agujas del reloj hacia el Norte. Continúa caminando sobre el símbolo del infinito de 5 a 10 veces. Si el tiempo lo permite, continúa aproximadamente durante 20 minutos.
2. Los ojos deben permanecer siempre enfocados a un pie de distancia delante de tus pies y nunca divagar. Columna erguida, cuello ligeramente inclinado, pecho abierto y hombros rectos. Mientras caminas, emite un sonido profundo similar al zumbido de una abeja desde la zona del estómago: al inhalar, expande el abdomen; al exhalar, comienza a zumbir.
3. Para absorber el efecto de Caminata de Bienestar de Mohanji™, siéntate a meditar y utiliza este nuevo estado de alineación para afirmaciones positivas, silencio dichoso y conexión con el Infinito en ti.

✉ consciouswalking@mohanji.org
🌐 mohanji.org/conscious-walking
📷 [consciouswalkingofficial](https://www.instagram.com/consciouswalkingofficial)
f [consciouswalking](https://www.facebook.com/consciouswalking)

Mohanji



Caminata Consciente

& CAMINATA DE BIENESTAR DE MOHANJI

Mohanji



La Caminata Consciente™ es una meditación mediante una caminata dinámica, creada por Brahmarishi Mohanji y lanzada en el Día Internacional del Yoga, el 21 de junio de 2015. La filosofía detrás de la Caminata Consciente™ está arraigada en antiguos principios y prácticas védicas y budistas. Esta técnica, simple pero profundamente transformadora, está disponible de forma gratuita y las personas pueden practicarla fácilmente e integrar la Caminata Consciente™ en su estilo de vida, independientemente de su edad o género. Como ocurre con la mayoría de las técnicas de Mohanji, la simplicidad de esta técnica oculta su inmenso poder transformador.



¿Por qué la Caminata Consciente?

Los ojos consumen la mayor cantidad de energía de nuestro sistema. Una mente oscilante, que viaja entre el pasado y el futuro y rara vez se detiene en el presente, consume una enorme cantidad de nuestra energía. La energía es preciosa. Cuanta más energía tienes, mayor calidad de vida puedes alcanzar. Cuando caminamos de forma inconsciente, dejando que nuestros sentidos se dispersen, gastamos mucha más energía de lo habitual. Cuando los ojos se fijan a una distancia de un pie delante de nosotros, permanecen dentro de nuestro propio campo áurico o campo energético. Aunque estemos caminando, al mantener los ojos enfocados dentro de nuestro campo energético, hay una menor pérdida de energía. Cuando hacemos circular nuestra energía dentro de nuestro propio campo energético, nos sentimos completamente energizados y rejuvenecidos. Si se realiza correctamente, 30 minutos de Caminata Consciente™ pueden ser casi tan efectivos como una meditación de 3 horas.

Instrucciones

1. Camina únicamente sobre terreno llano y conocido para evitar accidentes. Lugares como parques públicos y zonas de paseo son adecuados.
2. Camina con los ojos enfocados a un pie de distancia delante de tus pies. Columna erguida. Cuello ligeramente inclinado. Pecho abierto. Hombros rectos.
3. Camina a tu propio ritmo. La velocidad es individual. El enfoque es más importante. Mantén siempre la consciencia en tu columna vertebral.
4. Los pensamientos pueden venir e irse. Simplemente concéntrate en mantener los ojos firmemente enfocados a un pie de distancia de tus pies mientras caminas.
5. Cuando quieras mirar hacia delante o alrededor, detente, mira, vuelve a fijar los ojos a un pie delante de tus pies y continúa caminando. Mientras caminas, nunca mires alrededor.
6. No mires hacia delante ni hacia los lados mientras caminas. Detente, mira y comienza de nuevo. Cada vez que miras hacia delante, la mente también tiende a adelantarse. Mirar hacia adelante significa que la mente también viaja hacia el futuro.
7. Los ojos deben permanecer siempre enfocados a un pie de distancia y nunca divagar.
8. Sin cánticos. Solo consciencia de la columna y enfoque a un pie delante de tus pies.
9. No se requiere preparación previa antes de comenzar la Caminata Consciente™. Si tienes una rutina que te ayuda a entrar en calma, puedes seguirla, pero recuerda que esto es algo individual.