

710928 TATTWA SIDHI KRIYA. TE DA DOMINIO DE LOS ELEMENTOS

Sentado en Postura Fácil, manos en Gyan Mudra a las rodillas (yemas de los dedos pulgar e índice tocándose; resto de los dedos extendidos). Canta el mantra “Pritvi He, Akash He, Guru Ramdas He”

Cuando cantes “Pritvi He”, siente tu pelvis en la tierra y sostén tu espacio desde dichas sensaciones. Cuando cantes “Akash He”, añade las sensaciones de la coronilla. Con “Guru Ram Das He”, mueve la columna a izquierda y derecha sintiendo Shusmana, el meridiano que une el primer chakra con el séptimo.

Continúa de 11 a 31 minutos. Es muy relajante.

