

## 790830 Proyección, prosperidad y Buena Voluntad



Postura Fácil, columna bien recta, pecho abierto, cuello en jalandhara  
Manos en Puño de Júpiter (índices extendidos). Colócalos como en la figura: las yemas de los índices se tocan, la mano derecha mira adelante y la izquierda adentro. Presiona un dedo contra el otro con unos 5-10 Kg de fuerza  
Pon los índices a la altura de la boca, separados unos centímetros, y coloca los antebrazos formando un triángulo equilátero.

Cierra los ojos pero colócate por detrás de los globos oculares y desde ahí mírate las manos a través de los párpados cerrados. Es otro modo de mirar.

Canta en voz alta y proyecta el mantra  
Har Nam Sat Nam Hari Nam Hari  
Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari  
Y lo haces tres veces completas con cada respiración.

Practica de 11 a 31 minutos

Es fundamental en esta kriya mantener la espalda recta.

No te distraigas de la mirada y el mantra. Cuando estabilices la mente, abre los ojos y mírate las manos pero desde detrás de los globos oculares (***esta es la postura final, los ojos entreabiertos***)  
No pierdas tu silencio

