

## KUNDALINI YOGA KRIYA ESTIMULA TUS CHAKRAS

Yogui Bhajan • 20 de Diciembre, 1999

POSTURA: Siéntate en Postura Fácil.

MUDRA: Apoya los dedos de tu mano izquierda sobre tu frente, tocando el Punto del Tercer Ojo, ubicando el dedo de Mercurio en el Entrecejo y el resto de los dedos por encima de la línea media de la frente. Extiende tu brazo derecho hacia delante desde tu hombro con la palma mirando hacia la izquierda.

OJOS: Cierra los ojos, mantén la posición.

RESPIRACION: Respira lenta y profundamente, medita en silencio. Recarga tu cuerpo de energía.

TIEMPO: 18 minutos.

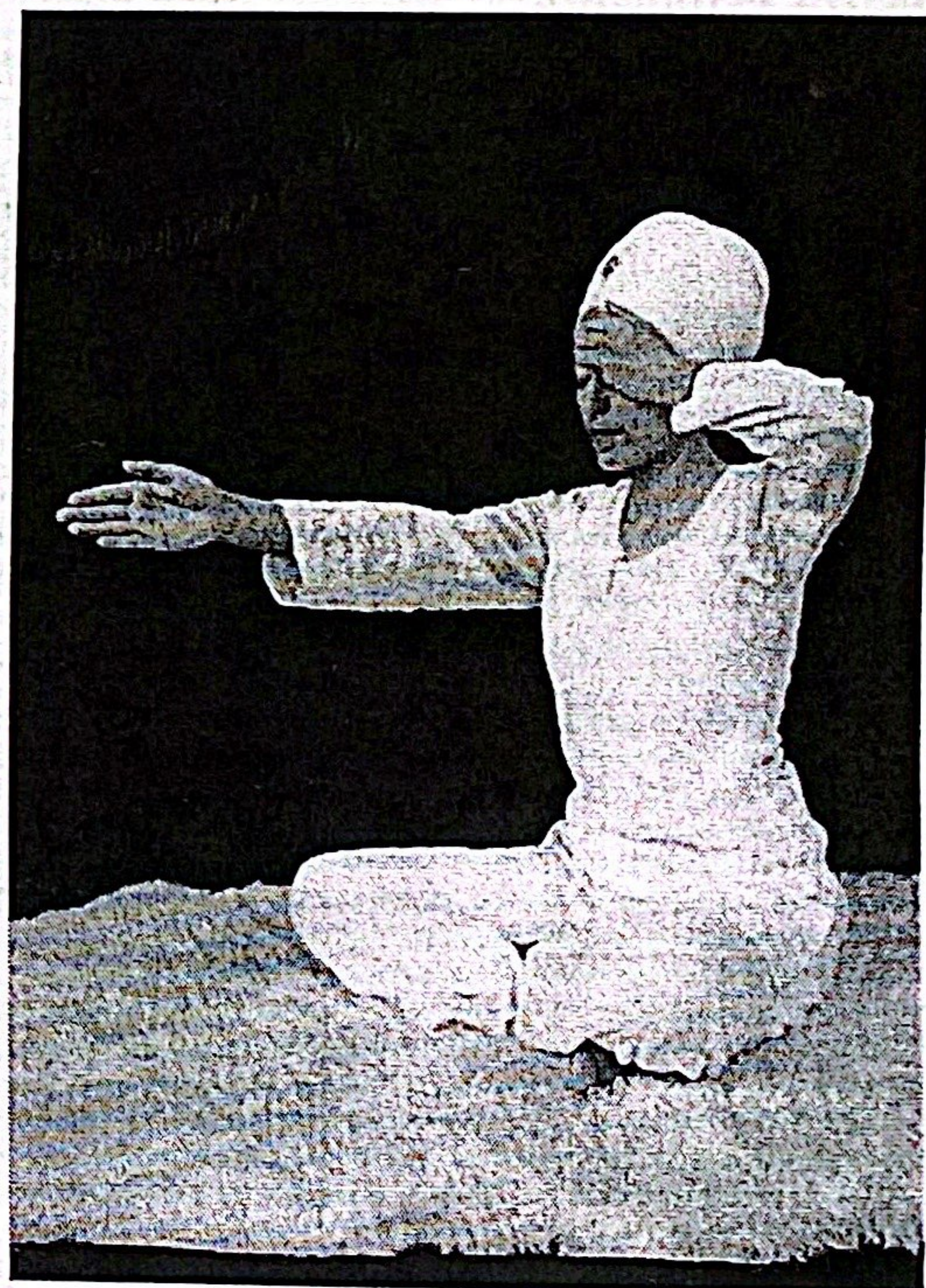
PARA TERMINAR: Inhala, sostén la respiración 5- 10 segundos y exhala. Repite la secuencia una vez más, Luego inhala, sostén la respiración 10 -15 segundos y con los dedos entrelazados sobre tu frente, estira tu espalda hacia arriba. Exhala y relájate.

Este kriya sirve para manejar la presión de la Era de la Información. Al hacer la postura, tu respiración cambiará. Usa tu respiración, la energía del prana, para poder sostenerte. Mantén tu brazo derecho estirado paralelo al piso, para poder captar el campo magnético de la Tierra. Tu mano izquierda está en tu pituitaria para equilibrar los cielos. La fuerza de tu respiración se hará más larga y más poderosa. Tu cuerpo empezará a sentir dolor. Este dolor te dará resistencia, una resistencia que te permitirá elevarte por encima de las situaciones, y, una vez que te elevas por encima de ti mismo, ya lo has conseguido.

Mano I → Frente, "en la línea vertical"

♀ en el centro  
Neta x euans  
pel para arriba

Mano D → Tercer ojo  
"en altura"



**"Esta vida no es para ser desperdiciada.  
Es para alcanzar el reino de las maravillas de tu propia conciencia."**

**- Yogui Bhajan**