

## LA027 780413 AJUNI KRIYA

Para el sistema glandular . Desarrolla el sidhi de volar



**11 minutos**

Sentado con la espalda recta, el pecho abierto y ligero jalandhara.

Pon las manos como en la figura: primero entrelaza los pulgares, el derecho por encima del izquierdo. Después, junta lo más posible los meñiques y todo el borde interno. Cierra ahora las palmas, sobre todo las yemas de los dedos, procurando presionar bien los índices. Entierra los pulgares entre las palmas.

Pon los antebrazos paralelos al suelo y las manos a la altura de los hombros, frente al pecho y la garganta.



Inhala y canta en voz alta y monótona el mantra ***Ek Ong Kar Sat Hari***. Hazlo en siete tiempos, recitando el **Kar** en tres. Asegúrate de exhalar todo el aire en cada mantra.

Hazlo 11 minutos y lentamente puedes ir aumentando el tiempo hasta cuando quieras. Es una meditación muy poderosa para el sistema glandular. Puede llevarte al tercer éter azul. Induce el sueño. Podría concederte el sidhi de volar. No utilices los sidhis con fines negativos, porque si lo haces, ya no puedes parar y te comerán vivo.