

LA111 790522

BELLEZA, RELAJACIÓN Y ESCUCHA

Siéntate en postura fácil con la espalda recta y el pecho abierto. Junta las yemas de los 5 dedos en ambas manos y ponlas a los lados, a la altura de la cabeza, como en la figura, apuntando a los oídos. Abre los ojos 1/10. Inhala poderosamente y canta el mantra 3 veces seguidas en el mismo ciclo respiratorio:

Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari
Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Canta desde el ombligo conectado a la lengua. Haz que la vibración del mantra te llegue hasta el soma chakra.

Para terminar, inhala profundamente, retén el aire, contrae mulbandh, estira las manos lo más que puedas encima de la cabeza, abre los dedos, trata de aguantar un minuto con el aire dentro. Exhala. Haz esto tres veces en total.

Esta es una meditación para reforzar y equilibrar el sistema nervioso y glandular. Es muy relajante. Te enseña a escuchar. Proporciona belleza y resplandor.

