

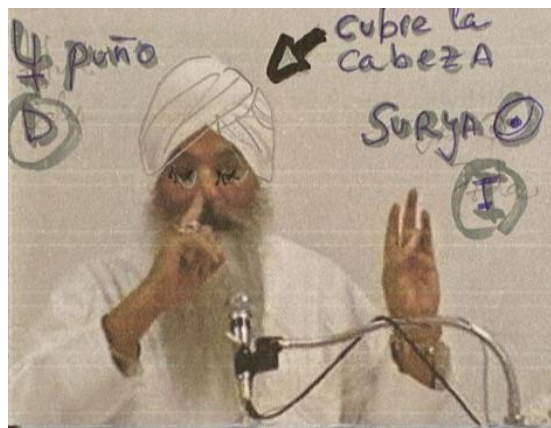
LA 516. PARA RENDIR EL EGO

11 minutos

Siéntate con la columna recta. Cúbrete la cabeza porque es una kriya tántrica y vas a mover mucha energía. Así evitarás una migraña.

Mano derecha en puño de Júpiter (dedo índice estirado y pulgar cubriendo el resto de los dedos). Con la punta del dedo índice tápate el orificio nasal derecho.

Mano izquierda en Mudra del Sol (Surya mudra: pulgar cubriendo el anular como en la figura).



Ojos cerrados.

Inhala y exhala por el orificio nasal izquierdo al ritmo de la música batiendo el punto del ombligo, como si se tratara de una respiración de fuego lenta. Inhala y exhala poderosamente al ritmo de Sat Nam Ji Wahe Guru Ji. Pon la música alta.

Mantén el ritmo todo el tiempo. El orificio nasal izquierdo se va a convertir en un cañón de fuego.

Para terminar, manos en Candado de Venus a la altura de la cara; retén; contrae mulbhand, trata de separar las manos sin conseguirlo, generando una gran fuerza; empuja los codos hacia afuera: va haber una gran presión en tus dedos; vas a trabajar los 5 elementos y las 10 partes del cerebro. Usa toda tu fuerza, Exhala.

Repite esto dos veces más mientras haces que tus talentos escondidos salgan a la luz. Es tu derecho de nacimiento.

Relájate.

