

LA917 970502 equilibrar hipotálamo y tálamo. Meditación profunda

1º. 31 minutos



Manos “en espejo” como en la figura. Es una postura de oración. Lo codos deben apoyarse en las costillas, en un punto concreto donde las manos se equilibran y la postura no duele.

Mírate la punta de la nariz. Respira lenta y profundamente. Respira volutariamente, mecánicamente (y no en automático / distraídamente)

No tienes que hacer otra cosa. Deja que la meditación trabaje por ti. Sólo sé un receptor y deja que la kriya sea el emisor. Liberará dos puntos y medio de energía psíquica.

Puedes escuchar el mantra Rake Raken Har (version Singh Kaur). Ayudará

Si te duele, no te muevas. El cuerpo entonces atravesará ciertos cambios. Ajústate. Ahora o nunca. Mantente quieto, firme. Conquistate. Dios-en-ti es el dios real.

2º. 4 minutos

Partiendo de las manos en la postura anterior, da palmas -2 por Segundo- al ritmo de Har Har Har Har Gobinde (de Nirinjan)

3º. 1 minuto.

Ahora tienes la energía azul. Tócate cualquier parte de tu cuerpo y samara. El recuerdo de este toque va a perdurar.

4º. 5 minutos. Manos en Gyan Mudra a las rodillas, espalda recta. Canta “On This Day”

Inhala, Exhala Relaja. Mueve las piernas y los brazos; que la sangre circule. Baila (4 minutos, Bhangara)