

LA917 970502 equilibrar hipotálamo y tálamo. Meditación profunda

1°. 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.

2°. 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)

3°. 1 minuto.

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

4°. 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)