

LA943

DESPIERTA TU FACULTAD QUE FACILITA LA COMUNICACIÓN, EL ENTENDIMIENTO Y LA CONDUCTA. REFUERZA TU PERSONALIDAD PARA SUPERAR LA DEBILIDAD INTERNA

Primer ejercicio: 15 minutos

Manos como en la figura, la izquierda a la altura de la punta del esternón, en Gyan Mudra (pulgares tocando índice, con el círculo entra ambos dedos mirando arriba). La mano derecha está a la altura de las clavículas, en forma de cúpula, como enviando luz a través del agujero de la mano izquierda. Antebrazos paralelos.



Ojos entreabiertos mirando la punta de la nariz.
Respira lento y profundo
Vete a tu silencio
Relaja tu cuerpo y deja que la energía fluya

A los 3 minutos suena el Triple Mantra de Gurunam, versión reggae. Dice YB que la música es sólo para acelerar, no es necesaria para la kriya.

Acto seguido pasa al segundo ejercicio sin transición; la música sigue sonando

Segundo ejercicio: 3 minutos

Ojos siguen en la punta de la nariz; misma respiración
Haz el mudra de la figura y colócalo frente al corazón.



Fíjate que los bordes internos de las manos sólo se juntan en la base de la palma y en el extremo de los meñiques, formando un agujero "para la prosperidad"



Acto seguido pasa al tercer ejercicio sin transición; la música sigue sonando

Tercer ejercicio: 9 minutos

Ojos siguen en la punta de la nariz; misma respiración
Haz el mudra de la figura y colócalo frente al corazón.

Brazos extendidos frente a ti, codos rectos, dedos bien abiertos.
Mantente estable. Deja que el universo te hable a través de los
dedos. Cruza el dolor.

Para terminar, pon las manos en candado de venus, inhala y sube
los brazos arriba. Estira poderosamente. Exhala.
Hazlo dos veces más

