

NM021 Punch Naga Kriya.

Para la magnitud de la vida; la actitud y el ser decisivo.

Entrar en lo desconocido

Primer ejercicio 21 minutos.



Pon las manos como en la figura. Las manos frente a la cara, a ambos lados. Los dedos tensos, en semi-flexión, como si fuesen 10 cabezas de serpiente. Cierra tus ojos y medita en los dedos. Mantenlos doblados y tensos. No los estires. Solidifica la postura.

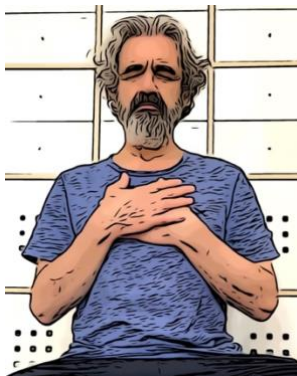
Canta el mantra HAR HAR HAR HAR Gobinde, Mukande, de Nirinjan Kaur. Usa la punta de la lengua, nada más.

Tensa las 10 cabezas de cobra.

Esta kriya va a permitirte ir a lugares de la mente donde no has ido, donde nadie ha ido. Naga significa serpiente, pero también lugar desconocido. Al igual que Raya, la energía del Sol, llega donde nada antes llegó.

Últimos 90 segundos: tensa tus dedos, usa toda tu fuerza muscular y mental para tensar las cabezas de esas serpientes. Usa el poder de tu mano. Ahí está la energía de las estrellas. Ténsalas lo más fuerte que puedas. Vas a entrar en una dimensión diferente. Exhala.

Segundo ejercicio: 2 minutos y medio.



Apoya las manos en el corazón, la derecha por encima de la izquierda. Escucha el mantra Sat Siri Akal. Concéntrate, medita, relaciónate con la nada.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, aprieta las muelas, exhala. Inhala profundamente otra vez, exhala, inhala profundo, exhala, inhala profundo, exhala, reten el aire fuera y cuenta hasta 11. Relájate