

NM140 Madhur Nain Kriya en español

Abre tus ojos internos (“ojos del loto”) a tu belleza y plenitud

Primer ejercicio: 25 minutos

Ojos cerrados. Mira hacia el mentón (centro lunar) a través de los párpados cerrados.

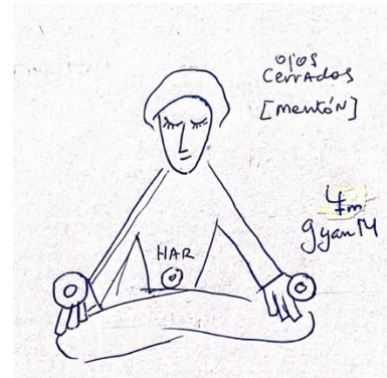
Espada recta, pecho abierto, jalandhara.

Manos en gyan mudra (pulgarcillo toca la punta del índice) apoyadas en las rodillas.

Respira lenta y profundamente

Mentalmente canta Har, metiendo y sacando el punto del ombligo al ritmo. Trabaja también con recto y genitales.

Empuja fuerte mulband con cada golpe de sonido y relájalo después, y continua así.



Es importante no acoplar el movimiento respiratorio al del ombligo: van independientes

Segundo ejercicio: 4 minutos

Hazlo a continuación del anterior. Misma postura. Misma mirada

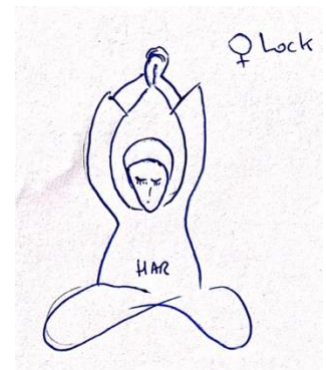
Canta Har en alto, moviendo igualmente el ombligo, metiéndolo fuerte en el “Har” y tocando con energía la punta de la lengua contra el paladar en las “R” del Har.

Recuerda que tras cada golpe de sonido tienes que relajar mulband.

Tercer ejercicio: 2 minutos

Manos en candado de venus, con las manos bien firmes, brazos estirados.

Sigue cantando Har en voz alta, con el punto de ombligo, misma mirada.



Finaliza:

Inhala, retén, contrae mulband, tensa toda la musculatura, sincronízala, exhala.

Hazlo dos veces más.