

NM181 950821 **Duhipad Kriya**, two fingers, **Saturn and Jupiter**



Ejercicio A Duhipad Kriya, 18 minutos:

Abre los dedos de Júpiter (índice) y Saturno (medio). Mantén el ángulo de apertura. Equilibra Shusmana; neutraliza Ida y Pingala. Provoca una sensación interna de paz.

Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos una décima parte, para aquietar el nervio óptico. Esto hará que tu lóbulo frontal se sienta pesado como el plomo. El líquido espinal se mueve y la sustancia gris cambia.

Pon la música Tantric Har de Nirinjan.

Canta con el punto del ombligo, de modo que te muevas. Así bombear el líquido cefalorraquídeo.

Ejercicio B Duhipad Kriya, 1 minuto:

Continúa igual, pero susurrando el mantra. Susurra con fuerza, desde el ombligo

Ejercicio C Duhipad Kriya, 1 minuto:

Continúa igual, pero escuchando el mantra en silencio. Igualmente bombea el ombligo con fuerza al ritmo de la música.

Para terminar:

Inhala. Retén. Empuja arriba la energía desde la base de la columna, vértebra a vértebra desde la base hasta la primera cervical. Exhala en cañón. Hazlo tres veces en total.

Haz esta kriya cuando estés deprimido o cansado. Recuerda que la función del sistema nervioso se basa en cuánto circula tu líquido espinal y cuánto cambia tu sustancia gris. La juventud está en el cerebro y en el corazón.