

LA 920 970925

La Bendición del Corazón.

Un Mantra que permite a la mente de en una cierta vibración.
La mente que vibra sigiendo un ritmo, poco a poco se
transforma ... en el tiempo.
El tiempo produzirá el Espacio...

1° Kriya 7 minutos: Equilibramos los dos hemisferios. Este ejercicio simple es capaz de calmar la mente. Sientate recto com los brazos doblados y apoyados confortablemente en el tórax. Los ojos estan concentrados en la punta de la nariz. Repita en un tono monotobo el Mantra **SAT NAM WAHE GURU**, alternando la abertura de los dedos indicadores de las manos cerradas en puño como en la figura:



SAT NAM

Abre y cierra el dedo indice izquierdo

WAHE GURU

Abre y cierre el indice derecho

Un dedo cada vez,
perfectamente recto.
perfectamente doblados.
Observe el milagro de estos dos dedos, ellos van a capturar el ritmo del Mantra con los hemisférios cerebrales. Para concluir inspire profundamente, retenga el o aire , contraiga todos los músculos del cuerpo, exale pasando luego al ejercicio siguiente.

2° Kriya 4,5 minutos: “Panch Parnalee”

Una las puntas de los dedos de las dos manos en frente del pecho.

Haga una rotación circular de este mudra para afuera. Permita a la rotación de los dedos junto con la rotación de las dos manos, sin despegar los dedos, apenas doblando y moviendolos un poco.

Através de la rotación de las manos se hace el movimiento de todos los cinco tattwas, esta kriya da salud, abundancia e felicidad.

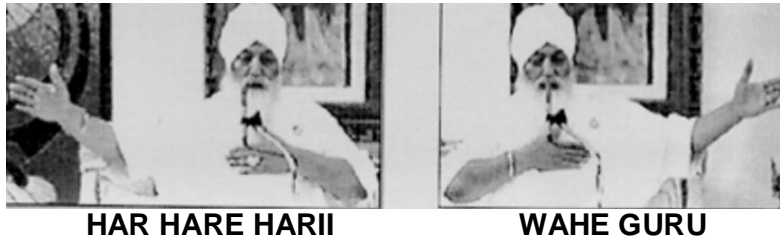


3° Kriya 12 minutos: "Sohaj Kriya"

Aproveche la bendición que tú Chakra del Corazón te da:

Cierre los ojos, apoya gentilmente la mano izquierda sobre el Chakra del corazón, mientras abre el brazo derecho a sesenta grados y canta: **HAR HARE HARII**. Con un movimiento regular y gentil alternando la posición y cuando estuviere apoyando su mano derecha en el Chakra de el corazón, con el brazo izquierdo abierto, cante **WAHE GURU**.

El Mantra vibra en el centro del pecho y los brazos siguen esta vibración a sí:



Es simple, haga este ejercicio correctamente, con los brazos abiertos en la posición exacta. Si haces mal el ejercicio, todo lo que hagas no servirá, por eso haz bien el ejercicio., 60 grados, movimiento suave, y recto, no para encima y para abajo.

Cante en un tono monotono.

Continua haciendolo, esto retirará los desastres de tu vida,es muy bueno!

Consuela el centro de tú corazón, y tú Chakra de el Corazón.

Este ejercicio se llama "Sohaj Kriya" y cuando tú lo haces, Dios cuida de tus obstáculos.

Dalé a Dios está oportunidad...

Ahora inspira profundamente y traiga sus manos al pecho, la izquierda bajo la derecha, y apriete fuerte reteniendo el aire, con toda la fuerza, lo máximo posible.

Contenga, con toda la fuerza expirá de una vez por la boca.

Como cañon. Inspira mas una vez y retenga. Estirate para encima, exprima su cuerpo, apriete todo el cuerpo,para que la energía pueda vibrar através de cada músculo.

Exala con respiración de cañon por la boca. Ultima vez inspira profundamente, lo máximo, profundo, mantenga apretado los molares, coloque mas presión en las dos manos, en todo el cuerpo, hasta que todo el cuerpo tiemble..

Y finalmente exala todo de una vez por la boca e relaje.

Muuuy bien.. Esto es Kundalini Yoga.

Yogi bajhan