

KUNDALINI YOGA KRIYA MEDITACIÓN NO. 5 PARA LA MOCHILA DEL ESTRÉS

MUDRA: Entrelaza los dedos con las palmas señalando hacia arriba; los pulgares están rectos. Mantén la Cerradura de Venus invertida frente al Plexo Solar.

OJOS: Los ojos están un décimo abiertos.

MANTRA: Canta el Guru Gaitri Mantra:

***Gobindey, Mukandey, Udaarey, Apaarey,
Hariiang, Kariiang, Nirnaamey, Akaamey.***

Debe volverse totalmente una corriente de sonido. Canta tan rápido como puedas de manera que las palabras sean indistinguibles.

DURACIÓN: Comienza con 11 minutos y con el tiempo increméntala hasta 31 minutos

COMENTARIOS: Cuando se te acabó la chispa, cuando no sabes qué hacer, cuando nada más funciona, iesta meditación sí lo hace!

Nota: Esta es una de las cinco meditaciones dadas específicamente como herramienta de preparación para el período gris del planeta. Te aportará también equilibrio mental.

Como guerreros espirituales, ¿cómo podemos protegernos de nuestro sentido de identidad fragmentada que ocurre

