

# KUNDALINI YOGA KRIYA

## MEDITACIÓN PARA LA MOCHILA PARA EL ESTRÉS N.3

Yogui Bhajan. 29 de Septiembre, 1975

**POSTURA:** Siéntate con la columna derecha.

**MUDRA:** Sostén la mano derecha a la altura de la oreja con la punta del pulgar y el dedo anular tocándose (las uñas no se tocan). Apoya la mano izquierda sobre el regazo con la punta del pulgar y el dedo meñique tocándose.

Las mujeres revierten la posición: Para la mano izquierda, el pulgar y el anular se tocan a la altura de la oreja, y la mano derecha está en el regazo con el pulgar y el meñique tocándose.

**OJOS:** Los ojos están un décimo abiertos.

**RESPIRACION:** Respira largo y profundo con una respiración relajada y rítmica.

**PARA TERMINAR:** Inhala profundamente, abre los dedos, levanta las manos y sacúdelas rápidamente por varios minutos. Luego relaja.

**TIEMPO:** Puedes practicar esta meditación en cualquier lado, comenzando con 11 minutos y llegando hasta los 31 minutos.

**COMENTARIOS:** Practica esta meditación para obtener una mente clara y nervios fuertes. Te ayudará a protegerte de la irracionalidad.

