

# KUNDALINI YOGA KRIYA

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

Yogui Bhajan. 29 de Septiembre, 1975



**POSTURA:** Siéntate en cualquier lado, en cualquier lugar.

**MUDRA Y MOVIMIENTO:** Sostén la mano izquierda arriba como si fueses a aplaudir, luego, con el dedo índice y el dedo medio de la mano derecha, despacio y aplicando una fuerte presión, camina por el centro la palma izquierda hasta las puntas de los dedos anular y medio. Los dedos de la mano izquierda deben ceder – curvarse un poco bajo la presión y debe doler. Camina con tus dedos de arriba a debajo por la palma.

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

**COMENTARIOS:** Esta meditación neutraliza la parte central del cerebro y te vuelve alerta. Es la respuesta a condiciones anormales que no entendemos.