

# KUNDALINI YOGA KRIYA

## MEDITACIÓN PARA EQUILIBRAR LA CONDUCTA Y EL IMPULSO

Yogi Bhajan - 17 de febrero de 1977

### PARTE UNO

**POSTURA:** Siéntate en Postura Fácil con la columna recta.

**MUDRA:** Coloca las manos a nivel de la boca. Forma copas con las manos manteniendo los dedos rectos. Dobra las manos en las muñecas de manera que los dedos de la mano derecha señalen hacia abajo mientras que los de la mano izquierda señalan hacia arriba. Las manos no se tocan.

**ENFOQUE:** Cierra los ojos y mentalmente mira a través de la frente.

**DURACIÓN:** 11 minutos



### PARTE DOS

La misma postura y enfoque, pero invierte la posición de las manos; los dedos de la mano derecha señalan hacia arriba y los de la mano izquierda hacia abajo.

**DURACIÓN:** 11 MINUTOS

**COMENTARIOS:** Esta kriya equilibra el flujo de tu energía y como consecuencia tu conducta se torna más equilibrada.

