

KUNDALINI YOGA KRIYA

KRIYA PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD

Yogui Bhajan

POSTURA: Siéntate en Postura Fácil.

PARTE I

Tapa la fosa nasal derecha con tu dedo Júpiter (índice) y comienza a inhalar en 4 partes iguales cantando mentalmente:

Saa Taa Naa Maa

Contando:

Dedo de Júpiter (índice), de Saturno (mayor), Solar (anular) y de Mercurio (meñique) de la mano izquierda en la rodilla (como en Kirtan Kriya).

Luego exhala cantando mentalmente:

Wha-he Guru

en una parte con la mano izquierda abierta. Expande la respiración.

TIEMPO: Continúa con este ciclo respiratorio por 31 minutos con la fosa nasal izquierda, luego inhala y cambia de lado:

PARTE II

Tapa la fosa nasal izquierda, inhala en 4 partes iguales cantando mentalmente:

Saa Taa Naa Maa

Contando:

Dedo de Júpiter (índice), de Saturno (mayor), Solar (anular) y de Mercurio (meñique) de la mano derecha en la rodilla (como en Kirtan Kriya).

Luego exhala cantando mentalmente:

Wha-he Guru

en una parte con la mano derecha abierta.

TIEMPO: Continúa este ciclo respiratorio por 31 minutos con la fosa nasal derecha.

PARTE III

Luego vuelve a la Parte I, respira a través de la fosa nasal izquierda, mismo patrón respiratorio que antes, por 1 minuto más para equilibrar.

PARA TERMINAR: Inhala, sostén, exhala y relaja.

TIEMPO TOTAL: $31+31+1 = 63$ minutos

COMENTARIOS: Haz esto diariamente durante 40 días, es bueno para cualquier enfermedad crónica.
Auto Sanación