

Kundalini Yoga (según las enseñanzas de Yogi Bhajan)

Kewaljit Kaur
(Instructora de Kundalini Yoga certificada por la AEKY y KRI)

Kundaliniyogadirectoalcorazon.com
kewaljitkaur@gmail.com



Prosperidad, Realización y Éxito circulando por tu psique.

Sentada/o en postura fácil (o en una silla con los pies paralelos y apoyados en el suelo), con el peso del cuerpo balanceado en ambas caderas y la columna erguida. Los codos están flexionados a los costados del cuerpo y las manos apuntando hacia arriba. Los dedos de Júpiter (dedos índices) están extendidos hacia arriba y el resto de los dedos están doblados hacia las palmas y trabados con el pulgar.



Mover rápidamente las manos en pequeños círculos hacia afuera mientras tus codos permanecen pegados a los costados del cuerpo. Cerrar los ojos y cantar “**Har, Hare, Hari**” con la punta de la lengua. Cantar a un ritmo de una repetición del Mantra por segundo aproximadamente. Mover las manos rápidamente.

Continuar por **11 minutos**.

Para terminar: continuar girando los dedos de Júpiter lo más rápido que puedas pero cambiar el canto a: “**Har, Har, Har, Har...**”. Hacerlo por 15 segundos. Relajar

Comentarios:

Si realizas esta meditación correctamente, experimentarás la Elevación de tu propia Consciencia.

QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE, EL AMOR TE RODEE Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO.

¡SAT NAM!