

Dare a se stessi una nuova vita

Insegnata da Yogi Bhajan il 05/01/1994 - "Self Knowledge"



1° mudra



2° mudra



3° mudra

1. Seduti in Posizione Facile, sollevate davanti a voi il braccio destro a 60° e portate il sinistro indietro a 60° verso il basso. Le due braccia dovrebbero formare una linea retta. Mantenete le braccia tese e, su entrambe le mani, stendete solo l'indice (dito di Giove), con il pollice a bloccare le altre dita. Il palmo della mano destra è rivolto verso il basso e il palmo della mano sinistra è rivolto in alto. Gli occhi sono chiusi, ma lo sguardo è concentrato sul centro del mento. Respirate in modo lento e profondo. Sedete con la schiena dritta e lasciate che il corpo viva i suoi cambiamenti. 3 minuti.



1, 2 & 3

2. Mantenendo la stessa posizione delle braccia, stendete in entrambe le mani anche i mignoli (dito di Mercurio). Bloccate le altre dita con il pollice. Tenete le braccia tese e mantenete la concentrazione sul centro del mento. Respirate in modo lento e profondo. 3 minuti.

3. Mantenendo la stessa posizione delle braccia, stendete tutte le dita. Tenete in tensione tutti i muscoli del corpo e stendete le braccia. La concentrazione è sempre sul centro del mento. Continuate a respirare in modo lento e profondo. 3 minuti. Ciò vincerà la malattia. Per terminare, ispirate, trattenete il respiro per 10 secondi, portate in tensione tutti i muscoli del corpo. Espirate e ripetete questa sequenza per altre due volte. Rilassatevi.

Commento:

Questo esercizio è chiamato anche "Kriya della longevità". Se praticato per 40 giorni può ricostruire la struttura molecolare del corpo. Questa meditazione non va praticata per più di 9 minuti in totale.

"Voi non otterrete la vita se in essa non porterete la vita" Yogi Bhajan