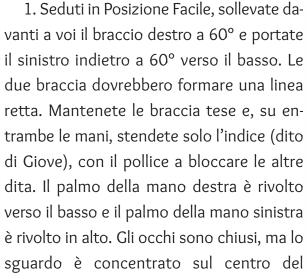
## Dare a se stessi una nuova vita

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



1° mudra





(F)

2° mudra

mento. Respirate in modo lento e profondo. Sedete con la schiena dritta e lasciate che il corpo viva i suoi cambiamenti. 3 minuti.



3° mudra

- 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 3 minuti. Ciò vincerà la malattia. Per terminare, inspirate, trattenete il respiro

e profondo. 3 minuti. Ciò vincerà la malattia. Per terminare, inspirate, 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