



Meditazione - stimola i Chakra - ricaricare il corpo
di Yogi Bhajan 20 dicembre 1999



Sedere in **posizione facile**. Toccare con le dita della **mano sinistra** la fronte sul **terzo occhio**.

Stendere diritto in avanti il **braccio destro** all'altezza della spalla, con il palmo della mano rivolto verso l'interno.

Gli occhi sono chiusi, mantenere la posizione respirando in modo lento e profondo.

Continuare per **18 minuti** ricaricando di energia il corpo.

Per finire: inspirare, trattenete il respiro per **5-10 secondi** e poi espirare.

Ripetete questa respirazione ancora una volta, poi inspirare, trattenere il respiro per **10-15 secondi** e con le dita intrecciate sopra la vostra testa, stirate la colonna verso l'alto. Espirate e rilassate.



Questa kriya, serve per affrontare l'era dell'informazione. Appena eseguite la posizione, il vostro respiro cambierà. Usate il respiro, l'energia del prana, per portarvi a buon fine. Il braccio teso e parallelo al pavimento serve a raggiungere il campo magnetico della terra. La mano sinistra è alla ghiandola pituitaria per equilibrare i cieli.

La forza del respiro diverrà più lunga e potente. Il corpo inizierà ad avvertire dolore.

Il dolore vi darà resistenza, la resistenza vi permetterà di essere all'altezza della situazione, e una volta all'altezza di voi stessi, progredirete.



Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.

I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.

Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.

Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.

