

Sanando el cuerpo físico, mental y espiritual

Yogi Bhajan



Siéntate en Postura Fácil. (Sukhasana). Mantén el mentón recogido y el pecho abierto. Levanta el brazo derecho perpendicular al suelo con la palma mirando al frente. Estira el brazo izquierdo paralelo al suelo con la palma mirando al suelo. Separa los dedos de cada mano uniendo Sol con Mercurio y Júpiter con Saturno. Cierra los ojos y medita. **11 minutos** como máximo.



Si deseas usar un mantra puedes utilizar "Har, Haray, Haree, Wabe Guru". Puedes cantarlo en voz alta, repetirlo mentalmente o simplemente escucharlo mientras meditas. Tú decides.

Para finalizar: Inhala profundamente, retén la respiración por 10 segundos, mientras estiras los brazos y tensas todo el cuerpo. Exhala y repite esta secuencia dos veces más.

Si practicas esta meditación por 40 días alterna los brazos cada día.

***Comentarios:** Tu cuerpo comenzará a curarse a sí mismo después de dos minutos. El sistema celular actuará para curarte. Tu cuerpo comenzará el proceso de curación y comenzarán a dolerte todos los músculos. Esta postura dolerá mientras tengas toxinas en tu cuerpo. Esta meditación es una terapia para tu sistema nervioso central. En exactamente 11 minutos tu sistema celular entero habrá cambiado.*

Después de 40 días esta meditación comenzará a surtir efectos sobre tus cuerpos sutiles.

Esta serie mejora tu intuición y te hace poderoso y saludable. Estarás libre de la basura física, mental y espiritual.