

## LA877 960604 Self Realization

Questo è Normale



Questo Anormale



Le braccia sono più avanti

- **petto in fuori, mento in dentro.** Le ascelle sono “attappate”, poi allungate le braccia e i gomiti più avanti rispetto ai fianchi bilanciando il peso dell’avanbraccio agendo sul muscolo vago situato sulla punta dello stomaco.

**1° kriya 7/8 minuti:** Occhi Chiusi alla punta del mento cantate con la punta della lingua il mantra Humi Hum Brahm Hum (**Io sono IO, Io sono DIO**), mani in gyan mudra in una posizione che connette il nervo vago con la pressione del collo, il V chakra



**2° kriya 3 minuti** Occhi Chiusi alla punta del mento L’angolo deve essere corretto, perché Il Kundalini Yoga è la scienza degli angoli e dei triangoli .....è la scienza del Sè

alla fine muovete la parte alta del corpo, le braccia e le spalle.



**3° kriya 3 minuti:** Occhi Chiusi muovete su e giù criss-cross le mani come nella figura mentre **vibrate il mantra HAR forte e potente** ( suona il nastro Tantric Har) il **movimento è di circa 10 cm e molto veloce** più veloce che potete



Per

concludere ispirate e trattenendo muovete velocemente le mani più veloce che potete... e rilassate (3 volte) SAT NAM

*Il nervo vago governa tutti i movimenti automatici del corpo, è il punto di collegamento tra il conscio con l'inconscio, la porta d'ingresso che vi porta in contatto con la Vostra Identità,*

*PER REALIZZARE IL SE'*