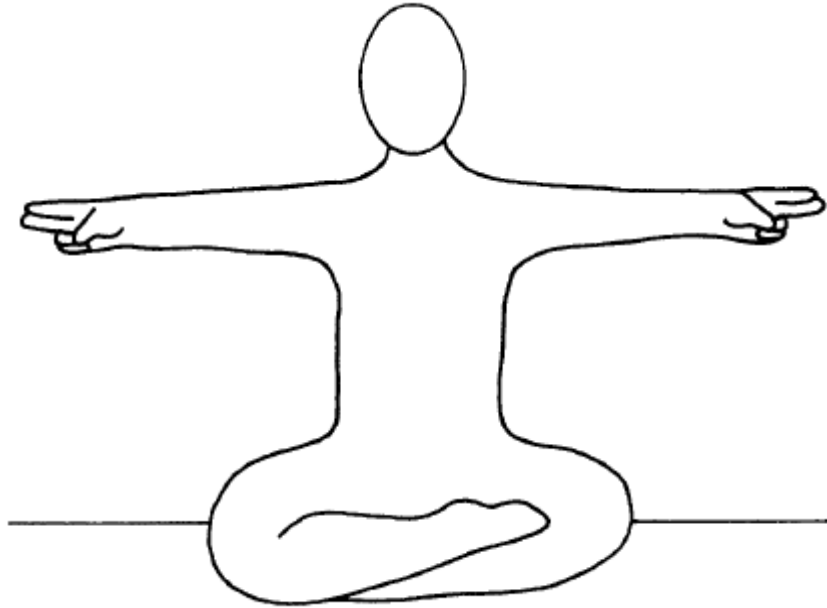


Gyermekkori düh elengedése

Ülj könnyű ülésben, a karjaidat nyújtsd egyenesen oldalra. Teljesen egyenes a könyök. A hüvelykujjaddal zárd le a Merkúr és a Nap ujjakat (kisujj és gyűrűsujj), nyújtsd a Jupiter és Szaturnusz ujjakat (mutató és középső ujjak). A tenyér előre nézzen, ujjak oldalra, kifelé mutassanak.

Mély belégzés a csukott fogakon keresztül, kilégzés orron át. 11 percig.

Befejezés: Mély belégzés, tartsd 10 másodpercig és nyújtozz a gerinccel fölfelé a karoddal oldalra, kilégzés. Ismételd ezt még kétszer.



Ez a meditáció finom erőt ad neked. Teljesen megváltoztat . Végezheted reggel vagy este, de ha este csinálod, a következő reggelen azt veheted észre, hogy a teljes hozzáállásod és energiád megváltozott.

Ezt a kriját Yogi Bhajan 1999 március 9-én tanította