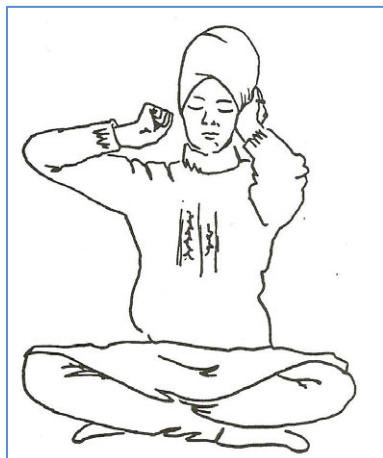


Meditación para ajustar tu Campo Magnético después de un Terremoto

Por Yogi Bhajan, Master de Kundalini Yoga



Siéntate en el piso con la columna recta, o siéntate en una silla con ambos pies planos en el piso y con igual cantidad de peso corporal sobre cada glúteo.

POSTURA DE LA MANO IZQUIERDA: con tu mano izquierda crea una copa (sin mucha tensión) y ponla sobre la oreja izquierda. El codo izquierdo apunta hacia adelante y la parte superior del brazo queda paralelo al piso.

POSTURA DE LA MANO DERECHA: Haz el *Conch Mudra* (ve la ilustración) con tu mano derecha creando un suave puño. Extiende el brazo derecho hacia el lado derecho y dobla el codo hasta que el puño derecho quede a la altura de la oreja derecha,

sosten el pucho firmemente ahí (sin moverlo).

MANTRA Y MOVIMIENTO: canta el mantra SAA TAA NAA MAA, usando la melodía que esta indicada abajo, mientras golpeas el lado izquierdo de la cabeza con la copa de la mano izquierda al ritmo del mantra:



SAA TAA NAA MAA

OJOS: Ojos enfocados en la punta de la nariz.

TIEMPO: Haz esta meditación de 11-31 minutos.

COMENTARIOS: Hace miles de años los yogis observaron que los temblores impactaban al ser humano en mas maneras que solo física y mentalmente. La psique de uno puede sentirse desplazada o desorientada.

Después de un terremoto los dos hemisferios del cerebro necesitan ser alineados para que el campo magnético pueda ajustarse. Practica esta meditación para sincronizar la relación magnética de los dos hemisferios del cerebro para que así realmente puedas estar presente.