

## Kriya de Fuoco: Meditazione per il 2010

**Postura:** Seduto in una posizione meditativa con il collo immobilizzato

**Focus degli occhi:** Gli occhi sono chiusi, tranne una piccola apertura di ammettere un po' di luce (chiuso il 99%).

**Mudra:** Chiusura Inversa delle Dita - Interlace le dita in modo che entrambe le dita e le palme sono rivolte verso il petto. Tenete le dita il più diritta possibile, mettere le dita in modo che la punta delle dita si toccano. Il dito indice destro sopra, il mignolo della mano sinistra sotto, le punte dei pollici che si toccano leggermente.

Il mudra si svolge con i gomiti a livello naturale delle spalle in modo che le dita sono diretti verso il corpo, al livello della gola, sopra il cuore. Le spalle devono stare rilassati, tenendo i gomiti, le braccia e le mani parallelo al suolo.

**Mantra:** Respirate profondamente e cantare quattro volte nello stesso respiro, con un tono regolare.

*Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam waa-hei gurú*

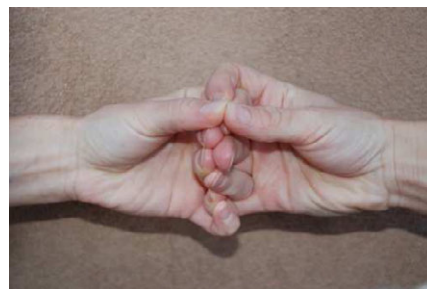
**Durata:** 11-31 minuti.

Originariamente, la pratica è stata data dal numero di cicli. Che è, la respirazione pratica per 108 cicli. Si può praticare lungo periodo progressivamente aumentato con incrementi di 27 respiri. Si può anche iniziare con 27 respiri perfezionando il mantra e la concentrazione prima di passare ai 108 cicli.

**Commenti:** Il tapas potente di questo kriya si alzerà, purificarà e formerà voi e la vostra vittoria nella sua eccellenza.

"Si tratta di una meditazione potente, assolutamente sacra e segreta. Essa vi porterà, per quanto si sopporta".

- Yogi Bhajan, Marzo 20, 1978



*The Teachings of Yogi Bhajan ©2008*

*www.KundaliniResearchInstitute.org*