

Kriya Olhos de Lótus

(Madhur Nain Kriya)

Data: 1 de Junho, 1994
Fonte: www.LibraryofTeachings.com

Tempo Total: 24 Min
Originalmente ensinado em
Espanhola, Novo México

Sente-se em pose fácil ou pose de lótus com a coluna ereta e uma leve trava no pescoço.

Olhos:: Fechados e virados para baixo focando no Centro da Lua (queixo)

Mantra: Har (Quando entoando “Har” a ponta da língua toca o palato superior, como em “rrar”. O passo não foi especificado. No vídeo estava mais rápido que 1 por segundo, porém ele não começou o passo ou corrigiu-o..

Parte 1: 18 Minutos

As mãos descansam nos joelhos, com os braços esticados em gyan mudra. Bombeie o ponto do umbigo em um passo estável. Deixe a respiração se auto regular, independente do movimento do ponto do umbigo. Mentalmente entoe Har com cada bombeamento do ponto do umbigo.

Parte 2: 4 Minutos

Permaneça na mesma postura, comece a entoar “Har” em voz alta com cada bombeamento do ponto do umbigo.

Parte 3: 2 Minutos

Ainda em pose fácil, continue entoando em voz alta, traga as mãos juntas entrelaçando os dedos e levante as mãos acima da cabeça, palmas voltadas para baixo.

Para finalizar:

- Permaneça nessa postura, inspire profundamente e segure a respiração, trave os dedos firmemente e aperte todo seu corpo por 10 segundos. Expiração de canhão (expire poderosamente através da boca em forma de O, sem estufar as bochechas).
- Novamente inspire profundamente e segure a respiração por 15 segundos. Esprema todo seu corpo da cabeça aos pés. Expiração de canhão.
- Inspire profundamente, coloque tanto ar quanto você conseguir espremer, e segure por 15 segundos, expire como um canhão.
- Relaxe.

Comentários::

Abra seus olhos de Lótus, desperte os olhos do seu ser interior e você verá a beleza e abundância de sua alma. Essa meditação trabalha seu lóbulo frontal. O lóbulo frontal domina sua personalidade.

Bombear o ponto do umbigo estimula e apoia as adrenalinas, rins e musculos.

