

Hast Kriya : De la terre au ciel

Hast Kriya: Earth to Heaven

Yogi Bhajan - 31 janvier 1996

"Le yoga Kundalini est... une pratique d'expérience de l'excellence de soi d'une personne qui est en sommeil et qui est éveillée". Yogi Bhajan 26/7/96

Posture : Asseyez-vous en posture facile. Tendez le doigt de Jupiter (index) des deux mains. Verrouillez les autres doigts avec les pouces. les pouces.

Musique et mouvement : Chronométrez vos mouvements avec l'enregistrement de Sat Nam Wahe Guru #2 de Jagjit Singh.

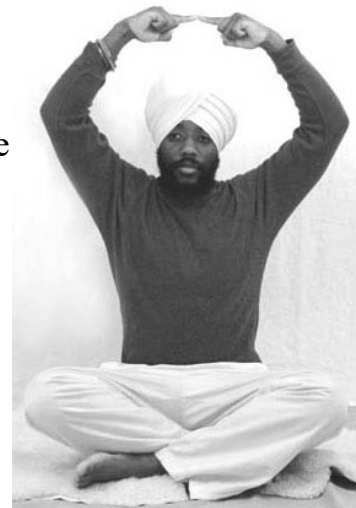
Touchez le sol avec les doigts de Jupiter de chaque côté de vous lorsque le ragi chante Sat.



Touchez les doigts de Jupiter ensemble au-dessus de votre tête lorsque le ragi chante Nam.

Touchez vos doigts de Jupiter au sol, de chaque côté de vous-même lorsque le ragi chante Wa-he.

Touchez vos doigts de Jupiter ensemble au-dessus du sommet de votre tête lorsque le ragi chante Guru.



Durée : **22 minutes.**

Effets : Ce kriya renouvelle le système nerveux et peut guérir les douleurs nerveuses et la sciatique.

Si vous faites ce kriya pendant 22 minutes par jour, vous changerez totalement votre personnalité.

La puissance descendra d'en haut et vous nettoiera. La colère et l'odieux disparaîtront de votre personnalité.

Commentaires : Ce kriya est si puissant qu'il peut tenir la main de Dieu. main de Dieu ; si puissant qu'il peut tenir la main de la mort.

Sat Nam Wahe Guru est un mantra de Jupiter.

Le pouvoir et la connaissance les plus gracieux viennent de Jupiter.

Jupiter contrôle le bulbe rachidien, le centre neurologique du cerveau, ainsi que les trois anneaux du tronc cérébral.

