

## Kriya del Quinto Chakra

19 y 20 de Febrero de 1991



**POSTURA:** Siéntate en postura fácil con la columna recta. Aplica cerradura de cuello. Tira del mentón hacia dentro y hacia atrás. Esto debe crear presión en la parte posterior del cuello, justo debajo del cráneo. Por favor revisa las instrucciones sobre el Jalandhar Bandh en el libro *Alineación Divina*, de Guru Prem Singh Khalsa. Yogui Bhajan menciona que, si lo aplicas correctamente, sentirás eso en los músculos deltoides.

**MUDRA:** Los brazos están rectos y las manos en Gyan Mudra (los pulgares y puntas de los dedos índice se tocan). Las muñecas descansan sobre las rodillas, las palmas hacia arriba.

**OJOS:** Mirando la punta de la nariz.

**MANTRA:** *Hamee Ham Brahm Ham*; *Nosotros somos nosotros, Nosotros somos Dios.* Cántalo con la raíz de la lengua.

**DURACIÓN:** 11-22 minutos.

**COMENTARIOS:** Prácticalo por once minutos al día durante dieciocho meses y tu cara no envejecerá. Te dará resistencia, intuición y revertirá la enfermedad.