

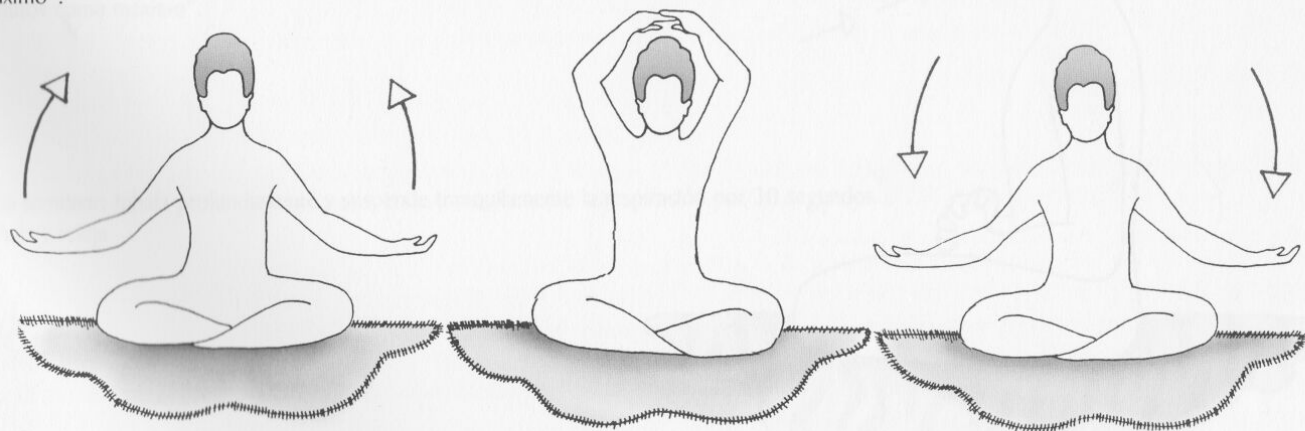
Purifica tu cuerpo sutil

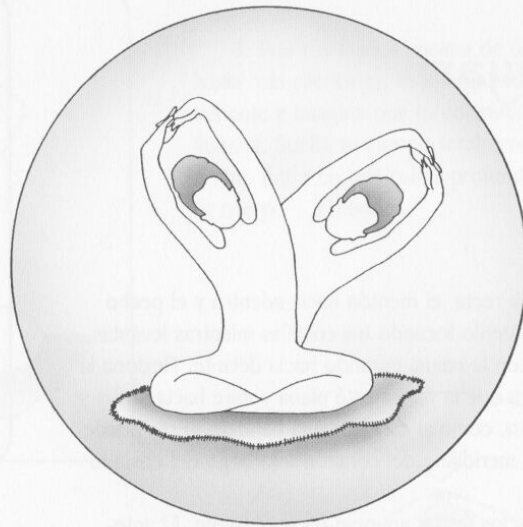
11 de octubre, 1996

Siéntate en postura fácil con la columna recta, el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera. Coloca tus brazos a los costados de tu cuerpo (sin que toquen el suelo), con las palmas mirando hacia arriba. Desde esta posición, levanta tus brazos llevando tus palmas una encima de la otra algunos centímetros arriba de tu cabeza. Tus brazos forman un arco rodeando tu cabeza. "En realidad, esa es tu línea de arco". La palma izquierda quedará plana por encima del dorso de la mano derecha. Los pulgares no se tocan. Luego tus brazos regresan a la posición inicial.

El movimiento de este kriya se hace al ritmo del CD de *Tantric Har* de Simran Kaur Khalsa. Haz una "O" con tu boca. Inhala a través de la boca mientras levantas tus manos por encima de la cabeza con "Har". En el siguiente "Har, exhala a través de la boca en forma de "O" y baja tus manos nuevamente a la posición inicial. Continúa moviéndote rítmicamente junto con el canto. Usa el punto umbilical y el diafragma para exhalar poderosamente mientras bajas los brazos. Mantén la inhalación y la exhalación con el mismo poder y la misma fuerza. 11 minutos.

"Comienza con once minutos de práctica. Cuando puedas hacer once minutos correcta y poderosamente, sin marearte, puedes extender tu práctica hasta los veintidós minutos. Luego de mucha práctica, el tiempo máximo que puedes hacer es de treinta y tres minutos. Ese es el límite máximo".





Para terminar: Entrelaza tus manos encima de tu cabeza con tus codos estirados, inhala, suspende tu respiración por 10-15 segundos, mientras estiras activamente tu cuerpo hacia todos lados, sin soltar las manos. Estira tu cuerpo todo lo que puedas. Exhala. Repite esta secuencia respiratoria dos veces más.

“Tenemos una pequeña habilidad para estimular en nosotros nuestra “Vos-idad”. En este kriya podemos clarificar nuestro cuerpo sutil: el cuerpo que atrae las oportunidades para nosotros; el cuerpo que nos trae las buenas noticias; el cuerpo que recoge el universo para nosotros”. Este kriya también fortalece la línea de arco: “Estarás tan radiante y brillante que la gente no estará en una posición para poder mirarte a la cara”.