●●○○○ TIM 3G



\* \* \* \* \*

## Ridurre gli effetti della Polarizzazione

Yogi Bhajan, , 12 gennaio 1994 - La 797

1 - Posate il pollice sul monte di mercurio, le mani sono aperte col palmo in avanti; mettete in contatto indice e medio, quindi separati dai primi sono in contatto fra loro anulare e mignolo. Braccia piegate ai lati del corpo, fate ruotare gli avambracci con forza creando un vortice potente che si ripercuote su tutto il busto. 9 minuti

Occhi aperti, muovete veloci. Farà un male infernale. E' interessante vedere quanti trucchi abbiamo per non far quel che dovremmo e fa male. Mantenete gli occhi aperti, non chiudeteli altrimenti andate fuori. Il meridiano del trigemino comincerà a produrre molto stress. Se non siete distratti potete osservate la separazione di personalità adesso.



2 – Mettete le mani all'altezza delle spalle, la destra posata sopra alla sinistra, i palmi verso il basso, con le braccia completamente parallele a terra. Chiudete gli occhi, focalizzati al centro del mento e in assoluta immobilità e silenzio trovate il vostro equilibrio, mento in dentro, andate al punto di zero. (suona Ang Sang Wahe Guru di Nirinjan K). 11 minuti

La mente e il corpo vi chiederanno di muovervi: non fatelo, rimanete immobili.

Per finire – Inspirate portando le palme delle mani in contatto nel mudra della preghiera contro lo sterno, trattenete spingendo con forza le mani e strizzando il corpo, espirate. Per 4 volte.





