

LA719 930303

*Magnetic Field - Sacred Space*

*Possiamo definire lo Yoga kundalini come una particolare scienza per produrre un effetto di SACRALITA', che UNISCE l'individuo al Sacro. Oggi proveremo questo effetto attraverso l'uso del campo magnetico, perché il campo magnetico è ciò che contiene il corpo e la mente, e quando il corpo e la mente sono uniti e contenuti l'anima si manifesta.*

(19,06) **11 minuti:** Mettete le mani di fronte al chakra del cuore con i palmi rivolti verso terra (sinistra sopra e destra sotto), quindi **abbassate solo la mano destra di circa 15 cm e risollevatela, quindi abbassate tutte e due le mani di 15 cm e risollevatele**, è un esercizio che agisce sui due emisferi cerebrali

**Pos. Partenza**

**Abbassa la destra**

**torna su**

**Abbassa le due**



*Guardate la punta del naso e continuate questo ciclo in maniera automatica, ad ogni azione di abbassamento c'è la reazione di rialzamento, mantenete sempre la stessa differenza tra le mani di circa 7/8cm (salvo quando a scendere è solo la mano destra).*

*Questo cambia il vostro campo magnetico, è un movimento elettrico. Continuate vi rende giovani.*

*34 Ispirate .....**11 minuti:** Trattenete e portate le braccia di fronte, mani giunte pollici uno sull'altro e stiratele in fuori, dritte e tese, guardate la punta del naso respirate molto lungo e molto profondo e suona il mantra WaYanti (solo mantra) di Nirinja, restate, restate, self-controll, cantate*



*45 Ispirate, trattenete il respiro e stirate quanto più potete, fate il vostro meglio e rilassate il respiro (3 volte) HALO.*

*Sono stati solo 22 minuti e avete cambiato il cervello e Shashra ora è attivato.*

*(47) **3 minuti:** ora state seduti comodi ed al ritmo della musica battete (clap) le mani .... Suona **Sa Re Sa Sa** battete forte per favore, applaudite al ritmo della musica*

*(50) **2 minuti** Ora con le mani nella stretta di venire agite ancora sul campo magnetico in questo modo: fate su e giù di circa 20cm. con gli avambracci (shake) a destra e a sinistra*



*Alla conclusione dei 2 minuti,*

**ORA**

***2 minuti:** rilassate, chiudete gli occhi e state fermi ..... Sciunnia, ora siete senza pensieri, avete portato la mente al punto zero, lasciate quindi agire il SACRO. State immobili perchè ora il corpo può percepire l'anima e anche godere dell' anima.*

*My the long Sunshine ..... SAT NAM.*