

Kundalini e Bandhan

Alzare la Kundalini

Le mani eseguono due movimenti combinati: la sinistra scorre verticalmente lungo la colonna, dall'osso sacro alla testa, mentre la destra ruota in senso orario intorno alla sinistra. Lo sguardo segue la mano sinistra. Sopra la testa, le mani si avvolgono disegnando un fiocco immaginario, poi scendono lungo i canali laterali per scaricarli. Il movimento si ripete 3 volte: un nodo la prima, due la seconda, tre la terza.



Dare il "Bandhan"

La mano sinistra resta aperta sul ginocchio, palmo verso l'alto e dita preferibilmente rivolte verso la fotografia di Shri Mataji. La mano destra, con le dita puntate verso il corpo per convogliare le vibrazioni, compie un arco dall'anca sinistra alla destra, passando sopra la testa sia all'andata che al ritorno. Il movimento si ripete sette volte, come i chakra principali.

