



Elevar la Kundalini

Se realiza al empezar y terminar cada meditación



1 Con la mano izquierda, la palma frente al cuerpo



2 Mano derecha gira alrededor de la izquierda hacia afuera y sube desde la base de la columna vertebral ...



3 ...hasta por encima de la cabeza y hacer un nudo.



4 Repetir paso 1,2 y 3 y hacer 2 nudos.
Repetir paso 1,2 y 3 y hacer 3 nudos.



Bandhan – Arco de Protección

Se realiza al empezar y terminar cada meditación



1

Mano derecha en la cadera izquierda.
Describir un arco por encima de la
cabeza, de izquierda a derecha,



2

y de vuelta de derecha
a izquierda.

Repite x 7 Veces = 7 Chakras