

La prima volta Questa Meditazione è stata insegnata da Guru Dev al Centro di Kundalini Yoga di Roma in via Sebastiano Veniero, spiegandoci che per lui è stata fondamentale per comprendere il significato e l'uso dei numeri nella numerologia Tantrica. Non sappiamo quando è stata insegnata da Yogi Bhajan



Tempo minimo 21 fino a 62 minuti

Per aprire la porta della numerologia, se fate questa meditazione prima di addormentarvi, vi porta direttamente ad un sonno profondo

Posizione facile Gli occhi sono aperti 1/10 e guardano la punta del naso Le mani sono in grembo destra sopra la sinistra per gli uomini o sinistra sopra destra per le donne. I pollici sono quasi uniti ma non si devono toccare

Frazionate il respiro in **22 tempi**: (cantate mentalmente il mantra. potete sentire una cassetta o il tempo lo dà l'insegnante. Il ritmo è di circa di un tempo al secondo) **Ispirate in 4 tempi SA TA NA MA**

Trattenete 16 tempi SA TA NA MA SA TA NA MA SA TANA MA SA TANA MA

Espirate in due tempi (più lunghi) WA.....HE GU.....RU'