



40 DAYS CHALLENGE

Subagh Kriya

Benefici

MANIFESTARE ABBONDANZA

Aprire le porte alla prosperità

Fa sentire più centrati

Incrementa l'intuizione

Sviluppa la capacità di ricezione e di apertura

Aumenta la fiducia in se stessi e nel Divino

Aprire gli occhi alle opportunità che ci circondano

Ci connette con la realtà

Aiuta a manifestare ciò che desideriamo



WORDS TO INSPIRE

To become rich and prosperous with wealth and values is to have the strength to come through.

It means transmissions from your brain and the power of your intuition can immediately tell you what to do.

Yogi Bhajan



Very Prosperity 2020



FASE 1

Siedi con la schiena dritta e le braccia di fronte a te, con le mani dritte ed unite all'altezza del diaframma, palmi rivolti verso il basso.

I pollici si incrociano, con il pollice sinistro che va a toccare il punto di intersezione tra indice e pollice destro.

Le mani si muovono dal basso verso l'alto, toccando prima tutta la lunghezza della parte inferiore e poi di quella superiore. Cerca di controllare il movimento con decisione e perfezione.

Abbina il movimento delle mani con il mantra **HAR**, vibralo usando l'ombelico, come se venisse risucchiato verso l'alto.

Gli occhi sono un decimo aperti e guardano la punta del naso.

Very Prosperity 2020



FASE 2

Stendi le braccia in fuori e in alto a un angolo di 60°. Apri al massimo le dita delle mani, i palmi sono rivolti in avanti.

Incrocia le braccia davanti a te alternando l'incrocio.

I gomiti rimangono dritti, le dita tese e aperte.

Questa volta il mantra **HAR** viene vibrato mentalmente.

Very Prosperity 2020



FASE 3

Fai dei pugni chiudendo i pollici all'interno e strizzandoli con forza.

Riporta le braccia in alto a 60 gradi.

Inizia a fare dei piccoli cerchi all'indietro mentre vibri il mantra **GOD** con decisione dal punto dell'ombelico.

Le braccia rimangono tese con i gomiti dritti per tutta la durata dell'esercizio, continua a strizzare bene i pollici all'interno dei pugni.

Muoviti con forza, i cerchi sono così potenti che la colonna vertebrale viene mossa dal movimento e potresti persino sollevarti leggermente da terra..



Very Prosperity 2020

FASE 4

Porta le mani di fronte al diaframma con i palmi rivolti verso il corpo. Gli avambracci sono paralleli al pavimento. Alterna il movimento della mano destra e di quella sinistra tra il cuore e il punto dell'ombelico mentre vibri il mantra **HAR HARE HARI WAHE GURU**. Il mantra viene cantato molto profondamente e in monotono per 1 minuto ad alta voce, 1 minuto sussurrando e 1 minuto fischiettato.



Very Prosperity 2020

FASE 5

Piega i gomiti e porta l'avambraccio destro sopra il sinistro all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Mantieni le braccia in questa posizione mentre fai la respirazione da 1 minuto. Inspira per 20 secondi, trattieni per 20 secondi ed espira per 20 secondi. Se non riesci inizia con quanti secondi puoi, sempre mantenendo uguali i tempi di inspirazione, sospensione ed espirazione.

Rules

TUNE IN

Vibra il mantra
**ONG NAMO GURU DEV
NAMO** per 3 volte

PRACTICE

3 min. per ciascuna fase.
Aiutati con il brano
SUBAGH KRIYA di
AkalStars su Spotify

CLOSING

Vibra il mantra **SAT NAM**
per 3 volte





PRATICA IL KRIYA PER 40 GIORNI

Ogni Kriya o Meditazione del Kundalini Yoga apporta dei cambiamenti specifici. Se pratichi un Kriya una volta ogni tanto otterrai grandi benefici.

Ma se pratichi lo stesso Kriya ogni giorno, inizierai a consolidare quell'esperienza nella tua psiche, cambiando in maniera permanente le tue abitudini ed i pensieri negativi.



VERY PROSPERITY CLUB

www.iosonorirri.com/il-club

email: si@iosonorirri.com