

TERSHULA KRIYA

Sedete in Posizione Facile applicando una leggera chiusura a livello del collo (Jalandhara Bandh).

Occhi: Gli occhi sono chiusi e lo sguardo è diretto sul lato interno delle palpebre.

Mantra e mudra: Mentalmente vibrare il mantra **HAR HAR WHA-HE GURU**. Portate i gomiti vicini alla cassa toracica con le mani di fronte al cuore, la mano destra sopra la sinistra, con i palmi rivolti verso l'alto. Le mani sono più alte rispetto ai gomiti di circa 10°. Non c'è alcun piegamento nei polsi. Le braccia, dalla punta delle dita ai gomiti, formano una linea dritta. I pollici sono distesi di lato, le dita e i palmi non sono esattamente sovrapposte.



Respirazione: Inspirate con il naso, tirate indietro l'ombelico e trattenete il respiro. Mentalmente vibrare il mantra fino a che riuscite a trattenere il respiro. Mentre vibrare il mantra visualizzate le vostre mani circondate da luce bianca. Espirate dal naso e visualizzate un bagliore che si sprigiona dalle vostre dita. Quando avete terminato l'espirazione, trattenete fuori il respiro, applicate Mul Bandh (contrazione a livello della radice) e, di nuovo, vibrare mentalmente il mantra fino a che riuscite a mantenere l'apnea. Inspirate profondamente e continuate.

Durata: 31-62 minuti.

Commenti: “Tershula” è il fulmine di Shiva (divinità indiana che fa parte della Trimurti insieme a Brahma e Visnu). Shiva è il distruttore o colui che rigenera. Tershula può attivare il processo di auto guarigione. Questa meditazione equilibra i tre guna (le tre qualità che permeano tutta la creazione): rajas, tamas e sattva. Riequilibra i tre sistemi nervosi. Dona la facoltà di guarire a distanza, attraverso il tocco o attraverso la proiezione. Molti problemi di natura psicologica o squilibri nella personalità possono essere curati attraverso la pratica di questo kriya, ed è utile per liberarsi delle fobie, soprattutto della “fobia del padre”. È consigliato praticare questa meditazione in una stanza fresca, o la notte quando la temperatura è più bassa, poiché stimola direttamente la kundalini e genera una grande quantità di calore nel corpo.

Fonte: kriteachings.org