

# Namaskar Kriya

(Data 01 – 12 – 2019)

*Quando hai bisogno di "RITROVARTI" e non combattere più con te stesso/a.  
Per aprirti alla bellezza del cuore.  
Per soddisfare il desiderio di amore che c'è in ogni anima.  
Per ricordarti di te nella LUCE e nella PACE.*

1. **Inspirare** in piedi con le gambe leggermente separate, le mani unite in Namaskar Mudra (gesto del saluto) davanti al cuore

*Le mani rimarranno in Namaskar Mudra per tutta la Kriya.*



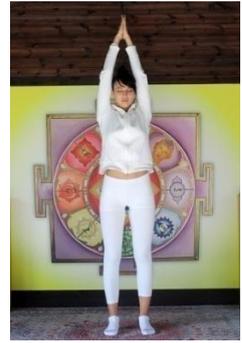
2. **Espirare** flettendo la colonna in avanti, portando il Namaskar Mudra verso la Terra



3. **Inspirare** tornando in piedi con la schiena dritta e il Namaskar Mudra davanti al cuore



4. **Espirare** sollevando il Namaskar Mudra verso il Cielo, con le braccia distese oltre la testa



5. **Inspirare** riportando il mudra davanti al cuore



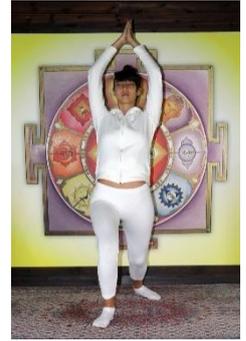
6. **Espirare** sollevando il Namaskar Mudra oltre la testa e portando la gamba sinistra in avanti affondare sul ginocchio sinistro e inarcare la colonna vertebrale e la testa indietro



7. **Inspirare** tornando in posizione, con il Namaskar Mudra davanti al cuore



8. **Espirare** sollevando il Namaskar Mudra oltre la testa e portando la gamba destra in avanti affondare sul ginocchio destro e inarcare la colonna vertebrale e la testa indietro



9. **Inspirare** tornando in posizione con il Namaskar Mudra davanti al cuore



10. **Espirare** sollevando il Namaskar Mudra oltre la testa, facendo contemporaneamente torsione del busto verso sinistra



11. **Inspirare** tornando in posizione con il Namaskar Mudra davanti al cuore



12. **Espirare** sollevando il Namaskar Mudra oltre la testa, facendo contemporaneamente torsione del busto verso destra



13. **Inspirare** tornando in posizione con il Namaskar Mudra davanti al cuore



14. **Espirare** ruotando il busto verso sinistra, affondando lateralmente sul ginocchio sinistro, piegando la gamba e distendendo le braccia in avanti, parallele al pavimento, con il Namaskar Mudra che rimane in contatto



15. **Inspirare** tornando in posizione con il Namaskar Mudra davanti al cuore



16. **Espirare** ruotando il busto verso destra, affondando lateralmente sul ginocchio destro, piegando la gamba e distendendo le braccia in avanti, parallele al pavimento, con il Namaskar Mudra che rimane in contatto



17. **Inspirare** tornando in posizione con il Namaskar Mudra davanti al cuore



18. **Espirare** distendendo le braccia in avanti, barallele al pavimento, mantenendo il sigillo del Namaskar Mudra in contatto



19. **Inspirare** riportando il mudra davanti al cuore



20. **Espirare** distendendo le braccia in avanti a 60° rispetto alla linea delle spalle mantenendo il sigillo del Namaskar Mudra in contatto



21. **Inspirare** ritornando con il mudra di fronte al cuore



22. **Espirare** sollevando le braccia verso l'alto con il sigillo del Namaskar Mudra diretto verso il Cielo



23. **Inspirare** accompagnando il Namaskar Mudra davanti alla fronte  
24. **Espirare** rimanendo in questa posizione



25. **Inspirare** tornando con il Namaskar Mudra davanti al cuore e ripetere la sequenza a partire dal punto 2.



*Saluto al Cuore:*

*unisco le mani al centro del petto dove gli opposti si uniscono in armonia.*

*Per tutta la Kriya questo mudra sarà con te.*

*Per unire Corpo – Mente -Spirito attraverso la pratica di questa Kriya potrai sperimentare che tu "SEI" il cuore e che tutto parte e ritorna al CUORE.*

