



## SITALI KRIYA

Sedete in Posizione Facile con la spina dorsale diritta. Mette la lingua a "U" ed estendete la punta della lingua appena fuori dalle labbra. (Aiuta increspate leggermente le labbra). Inspirare profondamente attraverso la *lingua arrotolata*. Espirate completamente attraverso il *naso*. Proseguite per un minimo di 2-3 minuti.



Questo è un ottimo kriya da fare prima di cantare il *Siri Gaitri mantra* (Ra Ma Da Sa Sa Se So Hang). È anche bene farlo 26 volte al mattino e 26 volte la sera. Questo kriya vi dà potere, forza e vitalità. Ogni volta che avete la febbre, siete malati, o vi sentite a disagio, fate questo kriya. È una cura dall'interno. All'inizio la lingua avrà un sapore amaro, ma con la pratica, il gusto della lingua diventerà dolce. Una volta che sarà diventata dolce avrete superato ogni malattia interna.

Le persone che praticano questo kriya ricevono tutto dall'etere planetario. In termini mistici, sono serviti dai Cieli.

30 luglio 1975

