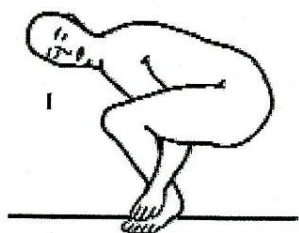


### Wahe Guru Kriya (Trikuti Kriya)

Este kriya conhece-se por experiência. É uma sequência que trabalha a tiróide, a glândula pituitária e glândula pineal, ou seja a região do pescoço e a base do cérebro. Mas todo o corpo poderá suar. Meditando após este *kriya* sentir-nos-emos canais da verdade.

Ao entoar o WA procurar centrar-se no Ponto do Umbigo, ao entoar o HÉ procurar focar no peito, com o GU-RU procurar focar nos lábios contraídos.



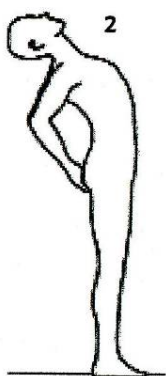
1. Em Postura da Cadeira (joelhos dobrados, costas paralelas ao chão e mãos sobre a parte superior dos pés). Manter a coluna direita. A cara olha para o chão.

Virar a cara para o ombro esquerdo e dizer WA-HÉ.

Virar a cara para o ombro direito e dizer GU-RU.

Alternar, num ritmo moderado de modo a criar um som contínuo: WA-HÉ GU-RU, WA-HÉ GU-RU, WA-HÉ GU-RU.

Continuar por 3 minutos.

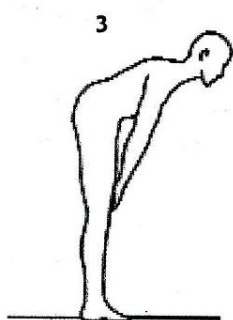


2. De pé, colocar as mãos nas ancas e inclinar para trás. Manter as pernas direitas. Deixar

Virar a cabeça à esquerda e dizer WA-HÉ.

Virar a cabeça à direita e dizer GU-RU.

Continuar por 3 minutos.

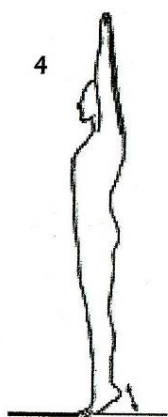


3. De pé, curvar à frente de maneira a que as mãos agarrem os joelhos. As costas estão direitas mas a cabeça olha em frente.

Entoar WA-HÉ enquanto vira a cabeça à esquerda.

Entoar GU-RU enquanto vira a cabeça à direita.

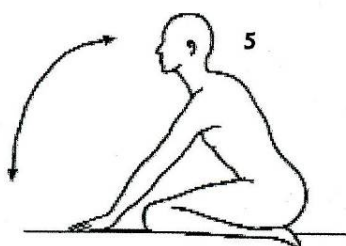
Continuar por 3 minutos.



4. De pé, esticado. Esticar os braços por cima da cabeça.

Ao pronunciar WA-HÉ os pés estão assentes no chão. Ao pronunciar GU-RU levantar os calcanhares.

Continuar por 3 minutos.



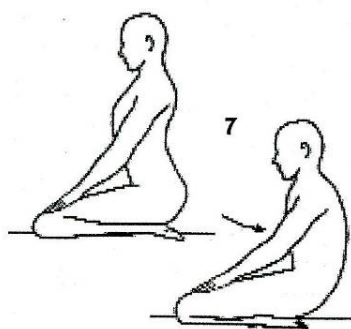
5. A esfinge. Sentado sobre os calcanhares. Colocar as palmas das mãos mesmo em frente aos joelhos. As costas e os braços devem estar direitos como uma esfinge. Curvar à frente, tocando com a testa no chão e entoando GU-RU. Ao levantar entoar WA-HÉ.

Continuar por 3 minutos.



6. Sentar em Postura Fácil. Sussurrar o *Panj Shabd*: SÁ-TÁ-NÁ-MÁ.

2 minutos depois, passar a cantar alto por mais 2 minutos.



7. Flexões da coluna com cântico. Colocar-se imediatamente de joelhos com as palmas das mãos nas coxas. Começar a flexionar a coluna, e com um sussurro poderoso entoar SÁ para a frente, TÁ para trás, NÁ para a frente e MÁ para trás.

Continuar por 3 minutos.