

## Bhastrika Il Pranayama più importante per lo Yoga Kundalini

Il Bhastrika Pranayama è dichiarato come il Pranayama più importante nello Kundalini Yoga. Le istruzioni su questo metodo dai testi avanzati menzionano che il suo scopo è quello di inviare l'energia nel nadi Shakti il sushumna, e aprire tutti i nodi principali, il nodo Rudra è l'area pelvica inferiore del Muladhara e Swadhisthana chakra e il nodo Vishnu al Manipura chakra e il nodo Brahma al chakra di Ajna. Si dice che questo pranayama sia per risvegliare la Kundalini e muovere la Kundalini verso l'alto verso la corona.

I due metodi usati con questo sono il mula banda che muove l'energia nel nadi Shakti e nel Kriya che uno concentra sulla punta del naso che, come menzionato è alterato da dove si dovrebbe focalizzare il centro sotto una parte del naso tra l'apertura delle due narici. Questo è il punto di attivazione del nadi Shakti e questo Kriya che è stato tenuto nascosto per questo motivo in quanto ciò fa sì che entrambe le narici si aprano completamente e l'energia del respiro si muova nel nadi Shakti cui questa nadi è chiamata il matrimonio del sole e della luna praticamente in Oriente per questo motivo. Dove l'energia del sole e della luna nadi sono unite. Per rendere questo più potente, si dovrebbe applicare la corretta Kechari mudra con la lingua sul tetto della bocca e la punta dietro i due denti anteriori.

Nella trattenuta si può anche applicare il Maha Banda la radice, ombelico e mento sono tutti fatti insieme, come i testi anche menzionano.

Questa pratica genera un flusso di fuoco spirituale purificatore attraverso il nadi sushumna la Shakti nadi che trasforma l'anima per l'innalzamento del Kundalini. Questo apre questa nadi e invia il fuoco spirituale purificatore attraverso tutti i chakra e le nadi maschili e femminili mentre genera il potere nella Shakti nadi del sole e della luna per innalzare il serpente. Questo pranayama è anche dichiarato per distruggere tutte le impurità nel corpo. Questo è il perché i metodi menzionati qui sono stati rimossi e annacquati per rimuovere il potere di questa pratica come metodo numero uno per il Kundalini yoga.

Esegui questa pratica con cura e non esagerare. È potente. Sei responsabile di come la usi per te stesso.

- Alto Sacerdote Mageson 666

— — —

Traduzione del Sermone pubblicato il 22 settembre 2019, link <https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=23913>

webarchive <https://web.archive.org/web/20200205214928/https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=23913>