

Korekta Pięciu Tattv – Correct the Five Tattvas

31 stycznia 1996, z podręcznika *Reaching Me in Me*

Ta krija uwalnia przeponę, zabiera gniew i może przywrócić cię do niewinnego stanu dzieciństwa.

Instrukcja:

1. Usiądź w Pozycji Łatwej, zegnij ręce w łokciach, dłonie są skierowane wewnątrz do siebie na wysokości barków.
2. Buddhi Mudra: Dotknij Palec Merkurego (mały palec) do czubka kciuka.
3. Utrzymuj trzy pozostałe palce proste tak, że twoje anteny - Słońce, Saturn i Jupiter – są w równej linii.
4. Wyciągnij język jak najdalej i zacznij oddychać przez usta jak najszybciej potrafisz. Ten dyszący oddech z przepony nazywa się Oddechem Psa.
5. Zamknij oczy i słuchaj oddechu. Dźwięk oddechu to 'Har'.

By zakończyć: Weź głęboki wdech, zwiń język do środka i wstrzymaj oddech na 15 sekund. Wydech. Powtórz sekwencję jeszcze dwa razy.