

## Pranayama Per Il Terzo Occhio

Questo viene dal testo Sanscrito Kumbhaka Paddhati. La parola Trinetra significa terzo occhio in Sanscrito.

Trinetra Kumbhaka:

Uno dovrebbe inspirare attraverso la narice sinistra e trattenere il respiro, e inspirare attraverso la narice destra e trattenere il respiro, e poi inspirare attraverso entrambe le narici e trattenere il respiro sistematicamente. Poi trattieni il respiro prima di espirare attraverso entrambe le narici. Questo è il Trinetra Kumbhaka.

- Alto Sacerdote Mageson 666

— — —

Traduzioni del Sermone pubblicato il 19 gennaio 2020, link <https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=29343>

webarchive <https://web.archive.org/web/20200205214218/https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=24&t=29343>