

740525 MANOS CON PODERES DE SANACIÓN



Tiempo sin especificar

Siéntate en postura fácil o en mariposa (con las plantas de los pies juntas y los talones apoyados en la zona genital, como en la figura).

Lleva tus brazos como en la figura, paralelos al suelo y los antebrazos verticales, formando ángulos de 90°.

Manos en el mudra del Sol /Surya Mudra.

Canta mentalmente el mantra

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru (4 veces)

mientras inhalas, y otro tanto mientras exhalas.

Con cada Wahe, las palmas de las manos se miran. Con cada Guru, giran un cuarto de vuelta y miran adelante.

Esta kriya te da poder de sanación en las manos. Primero sentirás en ellas calor. Luego lo sentirás en los antebrazos, posteriormente en los brazos, en la nuca y finalmente en la coronilla.