

NM0385 Sanando con la Respiración de la Vida

No hay nada más poderoso que tu Respiración de la Vida.

Meditación de 11 a 31 minutos

Sentado en Postura Fácil, espalda recta, pecho abierto, mentón y cuello en Jalandara Bhandha. Cruza los brazos, derecho sobre izquierdo y pon las manos abrazando las costillas, bajo las axilas, como en la figura. Ojos cerrados. Inhala por la boca en O y exhala por la nariz, lenta y profundamente. Medita en la Respiración de la Vida, en los sentimientos que te evoca.



Los dos últimos minutos canta

“Raa Maa Daa Saa, Saa Se So Hung” (versión de Gurunam). Sánate.

Para terminar, inhala profundo, retén, contrae mulbhand, aprieta las costillas con idéntica fuerza y haz que la energía circule. Exhala. Repite esto dos veces más.