

SOLTAR EL ESTRÉS y LIMPIAR LAS EMOCIONES DEL PASADO

Mudra como en la figura, a la altura del corazón, sin tocarlo. Los dedos se apoyan unos en los otros; el peso de las manos se equilibra; los pulgares miran al cuerpo y los demás dedos arriba.

Ojos cerrados. Respira por la nariz. Inhala en 5 segundos, retén en 5 segundos y exhala en 5 segundos.

Medita en las manos y en el corazón, en el campo electromagnético que los une.



Abre tu corazón. Aquello que no entiendas con la mente lo comprenderá el corazón.

Tiempo libre