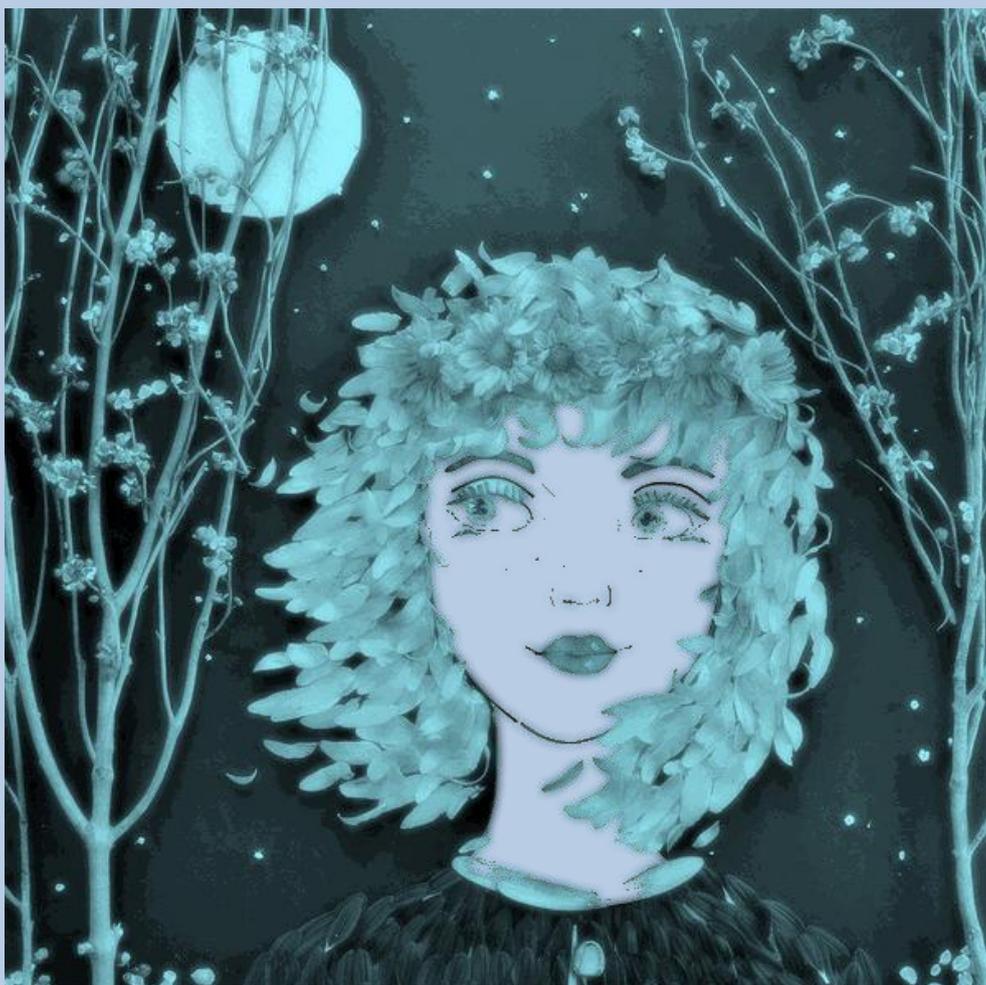


Meditación para equilibrar los centros lunares



Beneficios:

Esta meditación equilibrará los centros de la luna y te ayudará a pasar por las transiciones con firmeza creando estabilidad.

Kirtan Kriya (en el abdomen) es la meditación más recomendada para mujeres. Ayuda a romper algunos hábitos y es retroactiva emocionalmente. Tiene el poder de reparar los agujeros de la línea de arco de las mujeres, ocasionados por relaciones pasadas con hombres.

Esta variante equilibrará los efectos de los centros lunares en una mujer e iluminará su aura y su presencia de mujer.

Kirtan Kriya en el abdomen es sólo para mujeres.

Representa el ciclo de la vida. SA significa infinito, TA significa nacimiento, NA significa muerte, MA significa renacimiento.

Como hacerlo: (Sólo para mujeres)

Recuéstate boca abajo con la barbilla en el suelo. Tus brazos están estirados a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba. Los ojos miran hacia el tercer ojo. Mentalmente recita el mantra SA TA NA MA.

Al decir SA, presiona suavemente el pulgar y el dedo índice. En TA, presiona suavemente el pulgar y el dedo del medio. En NA, presiona suavemente el pulgar y el dedo anular, y en MA, presiona suavemente el pulgar y el meñique. Repite la secuencia.

Tiempo: De 3 a 31 minutos.

Respiración: A través de la nariz. La respiración se irá ajustando por sí misma.

