

Sat Nam

En esta ocasión te acompaño esta sencilla y resolutive meditación, que constituye un buen ejemplo de como kundalini yoga ofrece soluciones sencillas y eficaces a desequilibrios súbitos que debilitan nuestra aura y nuestra sincronización cerebral.

Parmatma Singh

Vocal de Comunicación



Meditación para ajustar el campo electromagnético tras un terremoto

Para cuando hayas perdido tu conexión a tierra



Siéntate derecho/a en postura meditativa

MUDRA: Forma una copa con tu mano izquierda y mantenla sobre tu oreja izquierda. Mantén el brazo derecho frente a ti de manera que el antebrazo es paralelo al suelo. Trae tu mano derecha formando suavemente un puño junto a tu oreja, mudra de concha.

OJOS: enfocados hacia la punta de la nariz

MANTRA: Empuja el lateral de tu cabeza con la mano izquierda con el mantra **Saa Taa Naa Maa** cantado de la manera habitual

TIEMPO: 11 a 31 minutos

COMENTARIO:

La relación magnética de los dos hemisferios cerebrales se reajusta con esta meditación, la cual puede reajustar tu campo electromagnético tras un sismo u otro trauma

fuentes: KRI Crisis Kit

fecha: sin referencia

traducción: Parmatma Singh

***Las meditaciones, kriyas y ejercicios, en general, de kundalini yoga no sustituyen la atención médica. Su aplicabilidad/ejecución en cada caso debe ser orientada/guíada por un profesor cualificado a fin de ser adaptada a las circunstancias de cada persona*