

KY MEDITACIÓN PARA CUANDO NO HAY NINGÚN HOSPITAL CERCA



BENEFICIOS

Si necesita hospitalización y no se encuentra disponible, haga esta meditación. Si usted ha sido hospitalizado, esta meditación puede ser útil.

Te equilibra mediante la inducción de un estado neutral de la actividad en ambos lados del cerebro. Trabaja en el nervio ciático (el nervio de vida) para la longevidad, y energiza todos tus órganos. Al hacer la meditación, puedes observar cómo cambia tu ritmo de respiración.

COMO HACERLA

Siéntese con la espalda recta. Estire sus brazos al frente, paralelos al suelo con los codos rectos.

Una sus manos en forma de copa como si el agua estuviera a punto de ser derramada en ellas. Los ancianos rezaban así.

Ojos 1 / 10 abierto. Medite durante 11 minutos.