

## *“MEDITACIÓN de Kundalini Yoga para calmar la mente en estados críticos”*



### **Beneficios**

Esta meditación le da un alivio inmediato a cualquier pensamiento negativo de la mente. Practicar ésta meditación da la capacidad de relajar hasta la mente mas inquieta.

### **Cómo hacerla:**

Siéntate en una postura fácil con la columna recta. Relaja los brazos y las manos en cualquier postura de meditación. Enfoque su concentración en la punta de la nariz y respire normalmente por la nariz. Abra la boca tanto como sea posible. Toque la lengua al paladar superior.

**Tiempo:** Comience con 3 a 5 minutos de práctica, con un máximo de 11 minutos. Con la experiencia, se puede hacer hasta 31 minutos.