

La meditación de KY para curar todas las enfermedades



Beneficios

Los yoguis utilizan esta sencilla meditación de la concha para curar todas las energías, cualquier enfermedad y glorificar su ser.

El Vayu (aire), en esta meditación, aumentará la facultad plena de tu ser, para estar más sanos, y para que todos los cambios positivos que desees se cumplan.

¿Cómo hacerla?

Siéntese en postura fácil con la columna recta. Relaje los brazos hacia abajo a los dos lados del cuerpo con los codos inclinados. Eleva los antebrazos hacia arriba y adentro, hacia el pecho hasta que las manos se encuentren en el nivel del corazón. Con ambas palmas hacia arriba, cruzar las manos de modo que la mano derecha descansa en la izquierda y el pulgar derecho cruza sobre la izquierda. Los dedos están relajados, ligeramente curvados, y el punto del cuerpo en un ángulo recto. Tus pulgares tocan las palmas. Cierre los ojos unas nueve décimas partes. Inhale completamente, luego exhale completamente mientras canta RAA MA DAAS SA, SAA SAY SO HUNG.



Ésto necesita la energía del prana, y asegúrese de cantar con la respiración completa y a pleno pulmón.. Su voz bajará el tono después de unos minutos. Debe mantener el tono constante. Medite durante 11 minutos.