



## **MEDITACIÓN PARA ENERGETIZAR TU SISTEMA Y RECARGARTE TOTALMENTE**

### ***BENEFICIOS***

**Esta meditación te recarga totalmente.**

**Es un antídoto a la depresión. Se construye un nuevo sistema, te da la capacidad para enfrentarse a la vida y el calibre, y le da una relación directa con su cuerpo pránica.**

### ***COMO HACERLA***

**Siéntese con la columna recta en postura fácil. Los brazos están extendidos hacia delante, paralelos al suelo. Su mano derecha por fuera de la izquierda, la izquierda en forma de puño. Las bases de sus palmas de las manos se tocan. Los pulgares están juntos y apuntando hacia el cielo. Los ojos se centran en los pulgares.**

**Ahora inhale durante 5 segundos (no mantenga la respiración). Exhale durante 5 segundos, retenga la respiración durante 15 segundos. Continúe.**

**Comience con 3 a 5 minutos y puede ir aumentando poco a poco hasta llegar a 11 minutos.**

**Con el tiempo, usted puede trabajar hasta contener la respiración durante un minuto entero.**