

Meditación para equilibrar los centros lunares



Beneficios:

Esta meditación equilibrará los centros de la luna y te ayudará a pasar por las transiciones con firmeza creando estabilidad. **Kirtan Kriya** (en el abdomen) es la meditación más recomendada para mujeres. Ayuda a romper algunos hábitos y es retroactiva emocionalmente. Tiene el poder de reparar los agujeros de la línea de arco de las mujeres, ocasionados por relaciones pasadas con hombres. Elimina la asociación mental o física con estos hombres.

Esta variante equilibrará los efectos de los centros lunares en una mujer e iluminará su aura y su presencia de mujer.

Kirtan Kriya en el abdomen es sólo para mujeres. Si se hace sentado, es para hombres y mujeres.

Representa el ciclo de la vida. **SA** significa infinito, **TA** significa nacimiento, **NA** significa muerte, **MA** significa renacimiento.

Como hacerlo:
(Sólo para mujeres)

Recuéstate boca abajo con la barbilla en el suelo. Tus brazos están estirados a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba. Los ojos miran hacia el tercer ojo. Mentalmente recita el mantra **SA TA NA MA**.

Al decir **SA**, presiona suavemente el pulgar y el dedo índice. En **TA**, presiona suavemente el pulgar y el dedo del medio. En **NA**, presiona suavemente el pulgar y el dedo anular, y en **MA**, presiona suavemente el pulgar y el meñique. Repite la secuencia.

Tiempo: De 3 a 31 minutos.

Respiración: A través de la nariz. La respiración se irá ajustando por sí misma.