

KY meditación

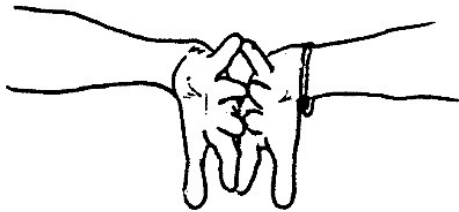
Meditación curativa para una depresión aguda



Lo que hará por ti:

Esta meditación puede curar la peor depresión en sólo 11 minutos. Cuando alguien acude a ti con una historia de depresión, no te apartes diciéndoles que tú tienes tus propios problemas. En lugar de eso, ayúdalos a salir de su estado depresivo con esta meditación. Esta es una de las mejores maneras de curar el vacío en tu interior.

Como hacerla



Siéntate en una postura meditativa cómoda. Coloca las manos con el dorso en contacto y con los dedos apuntando hacia fuera en un punto intermedio entre el centro del corazón y el centro de la garganta. Asegúrate de que los nudillos se tocan. Las muñecas estás

alejadas del cuerpo unos 15 cms. Tus antebrazos están tan paralelos al suelo como te sea posible. Los pulgares apuntan rectos hacia abajo paralelos entre ellos. Esta posición crea una gran cantidad de tensión en la parte posterior de la mano.

Los ojos permanecen enfocados en la punta de la nariz o en el labio superior. Inhala profundamente y canta WAHAY GUROO 16 veces con la exhalación. Un ciclo completo requiere alrededor de 20-25 segundos.

Comienza a practicar 11 minutos. Puedes incrementar el tiempo gradualmente hasta llegar a los 31 minutos.