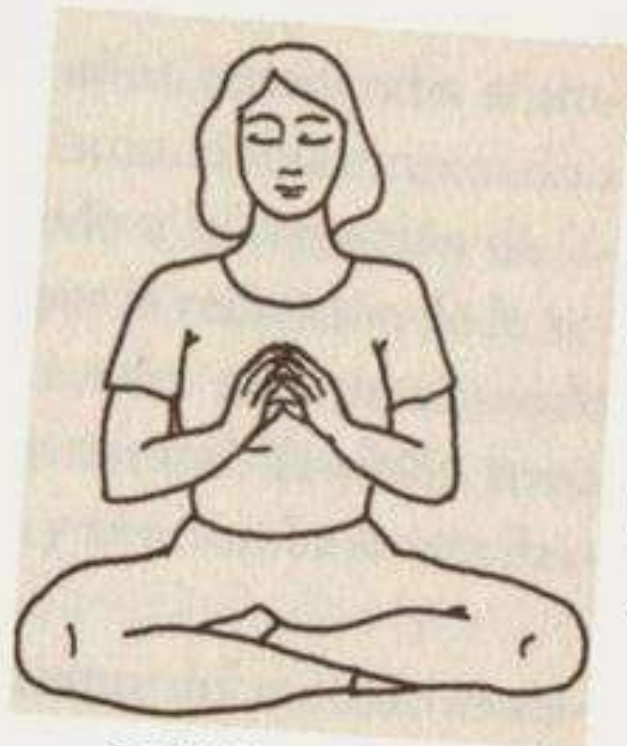


ALIVIAR EL ESTRÉS Y RESOLVER CONFLICTOS DEL PASADO (BORRAR EL PASADO)

Esta meditación alivia el estrés y elimina viejas emociones heredadas del pasado.

Resulta muy terapéutica practicarla cuando se atraviesa por una relación dolorosa o problemas familiares estancados.

Esta meditación terapéutica es especialmente útil para afrontar relaciones estresantes y para cuando se remueven conflictos del pasado.



Postura:

- Sentarse en la postura fácil o en una silla con la columna recta.

Concentración:

- Mirarse la punta de la nariz.

Respiración:

- Hacer cuatro respiraciones completas por minuto de la siguiente manera:
- Inhalar en 5 segundos.
- Aguantar 5 segundos.
- Espirar en 5 segundos.
- Se respira siempre por la nariz.

Mantra:

- Esta meditación terapéutica se hace sin mantra.

Mudra:

- Llevar las manos al centro del pecho.
- Las puntas de los pulgares se tocan, y todas las puntas de los otros dedos tocan los dedos correspondientes de la otra mano.
- Hay un espacio entre las palmas, y los dedos aguantan hacia arriba.

Tiempo:

- 11 minutos.

Final:

- Inspirar profundamente y aguantar el aire durante 10 segundos, espirar.
- Repetir dos veces más.