

Meditación 4

Alivio del Estrés y Clarificación de las emociones del pasado

- Siéntate con la columna recta en una silla, o en postura fácil. Coloca las manos en el centro del pecho, las yemas de los pulgares y de los otros dedos están tocándose en la punta de los dedos que les corresponde de la otra mano. Los dedos unidos apuntan hacia arriba. Hay un espacio entre ambas palmas.
- Mira la punta de tu nariz* e inhala durante 5 segundos. Sostén el aire durante 5 segundos. Exhala durante 5 segundos.
- Para terminar, inhala, sostén el aire durante unos segundos... luego exhala y relaja.

Esta meditación es útil para combatir el estrés, relaciones difíciles, asuntos familiares del pasado y problemas emocionales no resueltos.

