



Avda. José Antonio nº 2 - 28924 - Alcorcón - Madrid 91.642.59.52

Kundalini Yoga	Qué es Centro Dorado	Actividades	Eventos	Tienda	Enlaces
--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

MEDITACIÓN PARA LA RESISTENCIA ESPIRITUAL

Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o sobre una silla con los pies tocando el suelo igualmente. Sube los brazos hacia arriba de la cabeza y intercala los dedos con las palmas orientadas hacia abajo. Dobla los codos y baja las manos hasta que estén a 10 cm de la cima de la cabeza. Los ojos están una décima parte abiertos. Inspira profundamente y reten el aliento. Espira completamente y aguanta la respiración afuera. Usa respiraciones largas, profundas y completas. Continúa durante 11 minutos. Al desarrollar la practica de esta meditación, puedes incrementar, gradualmente, el tiempo hasta 31 minutos.

Comentarios

Esta meditación es una ofrenda de reverencia a nuestra capacidad y creatividad mental. La columna se mantiene recta y las manos se mantienen encima de la cabeza a todo momento para cubrir el campo magnético del cuerpo. Las manos actúan como una polaridad neutral al electromagnetismo que desarrolla la meditación. En los primeros minutos de la meditación puedes estar incomodo y sentir mal estar pero si aguantar a través del dolor, entrarás en un estado de relajación como nunca haz experimentado. Si eres honesto en la practica de esta meditación puedes adquirir cuanta resistencia espiritual como necesites.

[ARRIBA](#) - [PRINCIPAL](#) - [ANTERIOR](#)

Kundalini Yoga	Qué es Centro Dorado	Actividades	Eventos	Tienda	Enlaces
--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------



Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:
Jaidev Singh
jaidev@centrodorado.com