

Meditación para la Línea de Arco y para Limpiar Los Karmas



Mudra: Siéntate en postura fácil con tu columna recta. Los codos están relajados y colocados a tus lados con los antebrazos delante de tí. Coloca las palmas de las manos hacia arriba manteniéndolas en forma de taza unos centímetros por encima de las rodillas.

Movimiento: Levanta los brazos hacia arriba por detrás de la cabeza, estirándolos hacia los omóplatos (sin llegar a tocarlos) tanto como puedas. Imagínate que coges agua con tus manos y las tiras atrás por tu línea de arco (encima de tus hombros), con un juego de muñeca hacia abajo. El movimiento es suave y elegante y fluye con la música.

Música: "Wahe Gurú, Wahe Gurú, Wahe Gurú, Wahe Jio ".

Con cada frase haz un movimiento completo: levanta tus brazos hacia arriba y vuelve dejándolos caer a la posición original.