

GDS Barcelona 2014-10-19

Calma la mente y facilita e silencio
Magnífica forma de comenzar el día

Mano derecha sobre la izquierda.

El pulgar derecho se apoya sobre el inicio de la línea que separa el dorso del índice izquierdo del pulgar izquierdo. Ese punto despierta la sensibilidad “el punto donde Don Juan Tenorio tocaba la mano a las mujeres que deseaba conquistar”)



Brazos como en la figura, paralelos al suelo (procura que no bajen).
Esto bloquea la Tierra.

Respira por el orificio nasal izquierdo.

Monitoriza constantemente tu mente

11 minutos

Para terminar, Inhala, retén, exhala (una vez)