

Sana tu tiroides

Kriya para manejar la densidad emocional del útero y también para hacerse en fase de la luna oscura.

Comenzar la kriya cantando 3 OMS, inhalando con la mano derecha en el corazón y la mano izquierdo en el útero.



Inhala y exhala en yoni mudra



Sana tu tiroides

Kriya para manejar la densidad emocional del útero y también para hacerse en fase de la luna oscura.

Inhala:



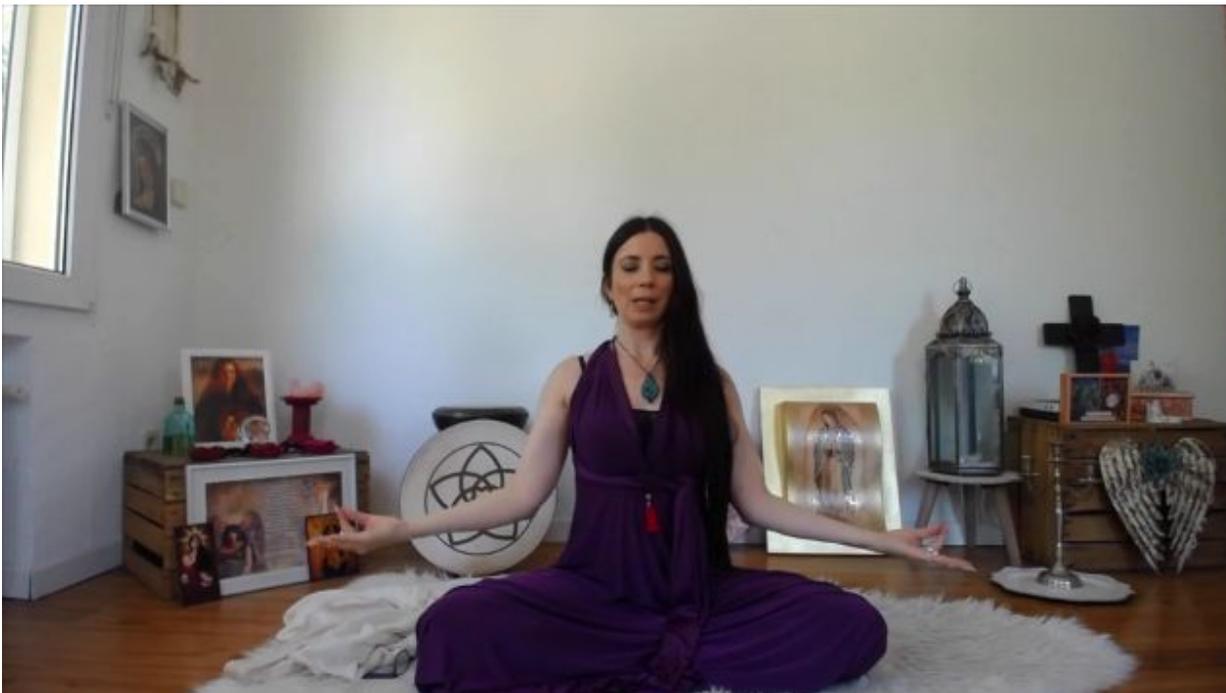
Exhala estirando el yoni mudra hacia adelante



Sana tu tiroides

Kriya para manejar la densidad emocional del útero y también para hacerse en fase de la luna oscura.

En gyan mudra (índice con pulgar) inhala hacia arriba y abre el pecho



Exhalo bajo la energía a la tierra.



Continúa el ciclo en Yoni mudra y repite 10 minutos o una canción entera