

- KY healing Epilepsie



Hoe je deze kriya moet doen.

Zit op je linker hiel, rechter voet over de linker, rechter voet plat op de grond in de helden houding. De handen vormen een kom met in de lengte de pinken tegen elkaar, voor de borst alsof je een gave in ontvangst neemt.

Zing het volgende voortdurend:



Ga hier 31 minuten mee door. (3 minuten en 11 minuten zijn goede momenten om te stoppen)

Commentaar:

Deze meditatie helpt in geval van epilepsie en hoofdpijn.

Pinklotus: vrijheid zonder gehechtheid