

GARUDA MUDRA

Garuda, il re degli uccelli, l'aria, il nemico di serpenti e montare di Vishnu è un animale pieno di forza e potenza. Generalmente, gli uccelli hanno una vista molto acuta, un grande senso di direzione e un enorme istinto di sopravvivenza.



E' il più grande, grazie alle sue enormi dimensioni e la forza nelle ali, può essere portato via dall'aria. Altrettanto potente è il Garuda Mudra.

Questa mudra attiva la circolazione sanguigna, rivitalizza il corpo e riequilibra le energie delle due metà del corpo.

Se posizionato davanti alla zona del bacino o del petto, rivitalizza e stimola maggiormente quell'area.

Rilassa e ammorbidisce il dolore e i disturbi del ciclo mestruale, disagio nelle difficoltà dello stomaco e la respirazione.

Se soffrite di ipertensione fatelo con cura. Essa aiuta anche a stabilizzare gli sbalzi dell'umore.

Incrociare i polsi e le mani aperte rivolte verso di voi, incrociate i pollici tra di loro, appoggiate le mani al petto o di fronte al volto. Si può eseguire anche con i palmi rivolti verso l'alto (con i palmi e i pollici nella stessa posizione) appoggiandoli nel grembo.