

## Chakras: miniserie preparación meditación

- A menudo el punto de partida de nuestro cuerpo a la hora de hacer meditación no es muy favorable. Desde la perspectiva que meditar es también elevar la energía desde los canales inferiores a los superiores, o desde el polo sur al polo norte del individuo, nos conviene estimular los diferentes centros energéticos para sublimar nuestra energía y abrirnos al estado meditativo.



Julián Peragón