

Riassunto: La Preghiera del cuore si basa sulla respirazione circolare, che ha effetti benefici sul corpo, sulle emozioni, sulla mente, sull'anima e sullo spirito. Questa pratica favorisce il massaggio degli organi interni, la regolazione del PH del sangue, l'eliminazione delle tossine e la regolarizzazione dell'energia dei meridiani. Inoltre, influenza le emozioni, i pensieri e apre alla dimensione più profonda dell'anima e dello spirito. La respirazione circolare favorisce il fluire delle emozioni, l'integrazione dei pensieri positivi e la connessione con la parte divina in noi.