


Mujer hoy ⁷	Tirada: 1.215.513	Sección: -	
	Difusión: 994.253 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 52	
Nacional	Audiencia: 2.081.000 (E.G.M)	Ocupación (%): 9%	
Dominical		Valor (Ptas.): 283.423	
Semanal	07/05/2005	Valor (Euros): 1.703,41	
		Página: 44	Imagen: Si



Crea energía

La palabra "mudras" proviene del sánscrito y significa "gestos eficaces". Es la posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía como estos: ● Armonía: une tu dedo pulgar con el índice en ambas manos. La palma debe estar abierta.

● Vitalidad: junta tu dedo pulgar con el anular, los demás permanecen extendidos. → "Nuevos mudras", de G. Hirschi. Ed. Urano. (14 €).

