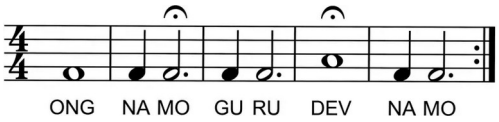
MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL CUARTO CHAKRA

Sintonízate y céntrate a ti mismo cantando "*Ong Namo, Guru Dev Namo*" tres veces siguiendo esta entonación:





* **Postura**: Siéntate en la postura de roca, o en una silla con la columna recta. La posición inicial es con tus brazos paralelos al suelo, al mismo nivel que los hombros. Los codos están doblados, y las puntas de los dedos casi se tocan en el centro del pecho cerca del centro del corazón.

Desde la posición inicial, tus manos y antebrazos se mueven hacia afuera a ambos lados, con las palmas hacia abajo. Introduce el ombligo fuertemente y levanta ligeramente tu plexo solar y diafragma en un movimiento focalizado. Cuando tus brazos se mueven de vuelta hacia adentro, suelta el ombligo. Continua este movimiento al ritmo de la música.

* **Foco**: Enfoca tus ojos a la punta de tu nariz.

* **Respiración**: La respiración se coordina con el movimiento. Inhala al relajar el ombligo, exhala al introducirlo hacia adentro. Toda la respiración se lleva a cabo por la nariz.

* **Mantra**: Esta meditación se hace para el mantra "Jammii Jam, Brahm Jam", pero la meditación es silenciosa.

Significado del mantra: "Nosotros somos nosotros, y nosotros somos uno." A un nivel espiritual superior: "ya somos todo lo que necesitamos ser."

* **Mudra**: Las manos planas con las palmas mirando hacia abajo.

* **Tiempo**: 11 minutos.

* **Final**: Inhala y aguanta la respiración durante 15 segundos, luego suelta. Repítelo 2 veces más.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta Meditación Médica abre el centro del corazón.

Referencias

[1] Dharma Singh Khalsa MD and Cameron Stauth, "Meditation as Medicine. Activate the Power of Your Natural Healing Force", Ed. Atria, 2009.