MEDITACION ESPECIAL PARA EL QUINTO 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. Tu cuello está absolutamente recto, con la barbilla hacia adentro. Este es el cierre del cuello. La barbilla descansa sobre la nuez del cuello. La cabeza se mantiene a nivel sin balancearse hacia adelante. Las vertebras del cuello están rectas. La barbilla se empuja hacia adentro, el pecho hacia afuera, y hay poco peso en las nalgas. Cuando el cierre del cuello se aplica correctamente, se puede sentir un estiramiento en el músculo deltoides.

* **Foco**: Los ojos están enfocados a la punta de la nariz.

* **Respiración**: La respiración vendrá automáticamente al cantar.

* **Mantra**: "Jammii Jam, Brahm Jam." Esto se canta con la raíz de la lengua, y la presión se siente en el cuello.

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 están relajadas sobre las rodilla en gyan mudra, con los dedos índices tocando los pulgares.

* **Tiempo**: 11 minutos.

* **Final**: Inhala, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala. Medita en silencio durante unos minutos.

Comentarios del Dr. Khalsa: Practicando esta meditación médica 11 minutos al día, durante 18 meses, te mantendrá joven de espíritu, con un aspecto juvenil.

Referencias

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