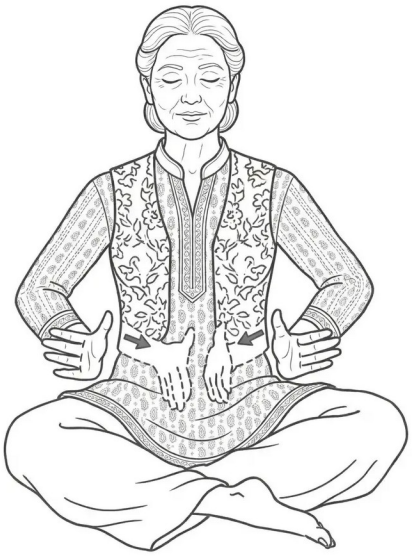
MEDITACION ESPECIAL PARA EL SEGUNDO CHAKRA

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





* **Postura**: Siéntate en la postura simple, o en una silla con la columna recta.

* **Foco**: Enfoca los ojos hacia la punta de la nariz.

* **Respiración**: Inhala en la posición inicial, exhala a medida que llevas tus manos hacia adentro y apretas.

* **Mantra**: Escucha el mantra "Ek Ong Kar Sat Gur Prasad."

* **Mudra**: Las manos abiertas con los dedos estirados.

Empieza poniendo tus brazos a los lados, con las palmas de las manos enfrentadas. El ángulo de las manos es unos 60 grados. Ahora lleva tus manos la una hacia la otra en el centro de tu cuerpo, pero no dejes que se toquen. Este movimiento es fuerte y agudo, como un aplauso pero sin que las palmas se lleguen a tocar. A medida que tus manos se mueven hacia adentro, contrae el órgano sexual y suéltalo a medida que las manos regresan a su posición inicial. Para los hombres, la contracción se centra en la base del órgano sexual. Para las mujeres, la contracción incluye el clítoris. Este no es el cierre raíz; aquí el ano y el ombligo no se contraen junto con el órgano sexual.

* **Tiempo**: Empieza con 11 minutos y aumenta gradualmente a 31 minutos.

* **Final**: Inhala y aguanta la respiración, aprieta y tensa cada músculo del cuerpo. Aguanta 15 segundos y después relaja. Repite el ciclo 2 veces más.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta meditación médicatrae energía sanadora a las dolencias del segundo chakra.

Referencias

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