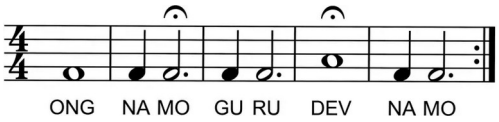MEDITACION ESPECIAL PARA EL SEXTO CHAKRA

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



* **Postura**: Siéntate en la postura sencilla, o en una silla con la columna recta.
* **Foco**: Mira a la punta de la nariz (la punta de loto).
* **Respiración**: Larga, lenta y profunda por la nariz.
* **Mantra**: Esta Meditación Médica se hace sin ningún mantra.
* **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, y relaja.



Comentarios del Dr. Khalsa: Se dice que practicando esta meditación médica entre las 4:00 y las 6:00 A.M. (hora local), vas a controlar el sistema glandular entero para las siguientes veinticuatro horas. Esto significa que las secreciones glandulares se van a liberar en las cantidades exactas. A medida que esto ocurre, la química de tu sangre cambiará a mejor.

Referencias

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