MEDITACION ESPECIAL PARA INCREMENTAR LA FUNCIÓN COGNITIVA

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





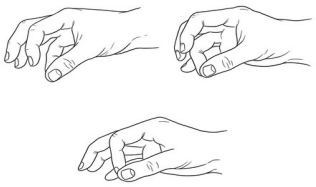
* **Postura**: Siéntate en la postura sencilla, o en una silla con la columna recta. Cada vez que toques los dedos, también debes mover las rodillas para arriba y para abajo, como el aleteo de una mariposa. Si estás sentado en una silla, acerca y aleja tus rodillas suavemente al cantar.

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

* **Respiración**: Vendrá automáticamente al cantar.

* **Mantra**: Canta el mantra "Jammii Jam, Brahm Jam." Canta con la lengua tocando el paladar. Cuando se cante adecuadamente de esta forma, sonará estraño. Cada palabra del mantra corresponde al toque de un dedo con el pulgar.

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



* **Mudra**: Pon las manos enfrente tuyo a la altura del cuello, con las palmas hacia ti. Cada vez que cantes una sílaba, toca un dedo con el pulgar, pero saltando el dedo anular. Primero toca el pulgar y el meñique (dedo de Mercurio), después el pulgar con el dedo medio (dedo de Saturno), y después el pulgar con el índice (dedo de Júpiter). Continua la secuencia, pero sin tocar el pulgar con el dedo medio (dedo del Sol).

* **Tiempo**: 11 minutos.

* **Final**: Inhala, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica incrementará el equilibrio hemisférico del cerebro, y aumentará el rango de atención. Se trata de un ejercicio muy útil para alguien que sufra pérdida de memoria asociada a la edad, deterioro cognitivo leve, o Alzheimer en estapa temprana.

Referencias

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