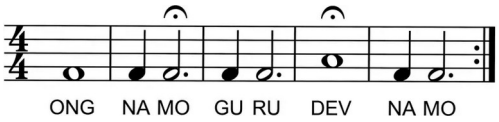
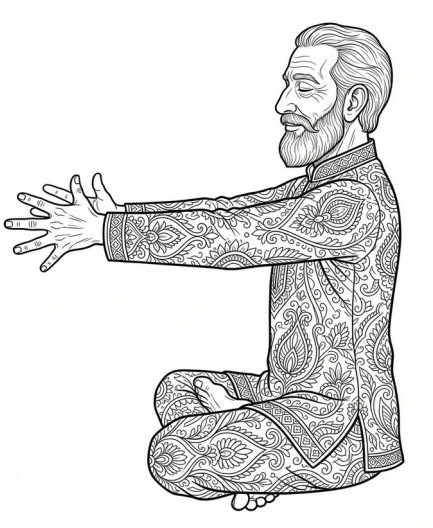
MEDITACION MÉDICA FÁCIL PARA LA ENERGÍA

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. Estira los brazos enfrente de ti, paralelos al suelo, con los dedos bien separados y las palmas enfrentadas.

* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo.

* **Respiración**: Larga, profunda y poderosa a través de la nariz.

* **Mantra**: Repite mentalmente "Sat" en la inhalación y "Nam" al exhalar. Significado del mantra: "mi verdadera identidad".

* **Mudra**: La propia postura.

* **Tiempo**: 3-11 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración, cierra los puños, y llévalos lentamente hacia el pecho con máxima tensión. Exhala lentamente cuando los puños toquen el pecho. Repite dos veces más y después relaja.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta Meditación Médica eleva la energía kundalini y dirige energía sanadora a las dolencias del primer chakra.

Referencias

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