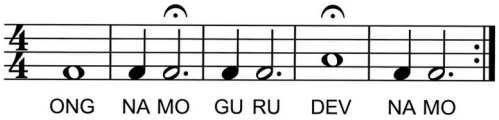MEDITACION MÉDICA PARA ABRIR EL CHAKRA CORONA

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





1.- * **Postura**: Siéntate en la postura sencilla, o en una silla con la columna recta.

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

* **Respiración**: Respiración de Fuego por la fosa nasal derecha.

* **Mantra**: Esta meditación médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: Bloquea tu fosa izquierda con el pulgar de la mano izquierda, con los otros dedos apuntando hacia arriba. La mano derecha está relajada sobre la rodilla en gyan mudra, con el dedo índice tocando el pulgar.

* **Tiempo**: 3 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta y saborea la respiración durante 10 segundos; exhala, relaja, y medita durante 3 minutos.



2.- * **Postura**: Siéntate en la postura sencilla, o en una silla con la columna recta.

* **Foco**: Con los ojos están cerrados, enfócate en el punto del chakra corona. Presiona la lengua en el paladar.

* **Respiración**: Respiración de Fuego.

* **Mantra**: Esta meditación médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: Pon las manos en cierre de Venus (dedos entrelazados con el pulgar izquierdo y el meñique derecho afuera) sobre la parte alta de la cabeza (directamente sobre el chakra corona).

* **Tiempo**: 3 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración durante 10 segundos, después exhala. Repite 2 veces más, después relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica ayuda a traer energía y equilibrio al séptimo chakra, o chakra corona, la parte de nuestro ser etérico que está más en sintonía con las energías del universo. Se trata de una meditación médica muy simple, aunque efectiva. Si somos principiantes, podemos empezar haciendo cada parte durante 1 minuto y aumentar gradualmente hasta el tiempo recomendado.

Referencias

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