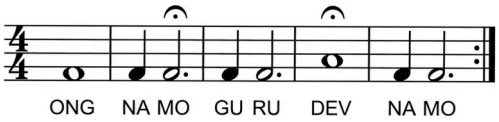
MEDITACION MÉDICAS PARA ALIVIO DEL ESTRÉS Y RESOLVER PROBLEMAS DEL PASADO

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**: Mira a la punta de la nariz.
* **Respiración**: Haz 4 respiraciones completas por minuto de la forma siguiente: inhala durante 5 segundos, aguanta 5 segundos, exhala durante 5 segundos. Toda la respiración se hace por la nariz.
* **Mantra**: Esta meditación médica se hace sin ningún mantra.
* **Mudra**: Lleva las manos al centro de tu pecho, con las puntas de los dedos tocando el correspondiente dedo de la otra mano. Hay un espacio entre las palmas, y las puntas de los dedos apuntan hacia arriba.
* **Tiempo**: 11 minutos.
* **Final**: Inhala profundamente y aguanta la respiración 10 segundos, exhala. Repite 2 veces.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta Meditación Médica es especialmente útil para hacer frente a las relaciones estresantes y a las cuestiones inquietantes del pasado.

Referencias

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