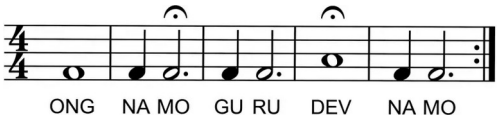
MEDITACION MÉDICA PARA AYUDAR A PREVENIR MIGRAÑAS

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**: Con los ojos cerrados, mira hacia la línea del cabello.

* **Respiración**: Larga, lenta y profunda.

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

* **Mudra**: Las manos están en gyan mudra, con los índices tocando los pulgares. Extiende los brazos rectos a los lados con un ángulo de 70 grados con la horizontal.

* **Tiempo**: 11 minutos.

* **Final**: Relaja tus manos sobre las rodillas y canta, en un mono-tono, "Nosotros somos el amor," durante 1-2 minutos. Después inhala profundamente, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica está indicada para prevenir migrañas, especialmente si se practica a lo largo del tiempo. Evítese hacerla durante los dolores de cabeza. Si hay dolor de espalda y detrás de los hombros mientras se hace este ejercicio, es un signo de circulación sanguínea débil. Si esto sucede, hay que asegurarse de que se está haciendo ejercicio aeróbico regular. Un batido de bananas, leche de soja, y bebida verde en polvo puede ayudar. Además de ayudar a los dolores de cabeza, esta meditación es muy buena para liberar tensión, tonificar el hígado, y abrir los pulmones.

Referencias

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