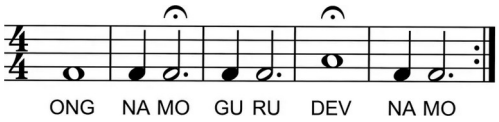
MEDITACION MÉDICA PARA EL TRIÁNGULO INFERIOR DE CHAKRAS (PARA REPARAR EL DAÑO DEL ESTRÉS)

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





* **Postura**: Siéntate en la postura fácil o en una silla con la columna recta. Extiende tu brazo derecho en alto, abrazando la oreja derecha. Extiende tu brazo izquierdo hacia arriba a 60 grados con la horizontal, con la palma hacia abajo. Presiona los codos rectos y estira los brazos de los hombros.
* **Foco**: Mantén los ojos ligeramente abiertos, y mira para abajo hacia tu labio superior.
* **Respiración**: Larga, lenta y profunda por la nariz.
* **Mantra**: Esta meditación se hace sin un mantra.
* **Mudra**: En ambas manos, pon el pulgar sobre el montículo debajo del dedo meñique.
* **Tiempo**: 3-11 minutos.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica alivia cualquier problema de la parte baja de la espalda. Es un sanador directo para los riñones y las glándulas supra-renales. En consecuencia, ayuda a reparar la energía drenada por el estrés de larga duración. Este kirya también ayuda al corazón. Encontraremos que la respiración se alargará y se hará más profunda automáticamente a medida que continuamos. Es importante mantener los brazos perfectamente quietos para obtener su máximo beneficio.

Referencias

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