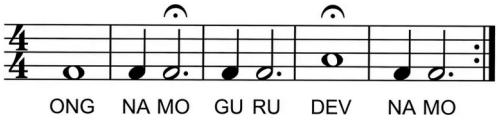
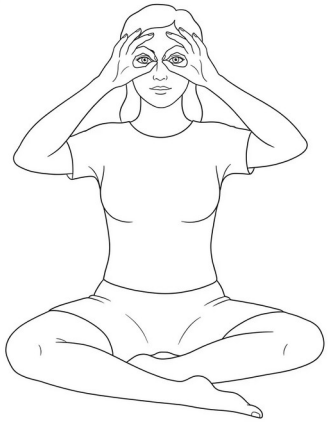
MEDITACION MÉDICA PARA LA DEPRESIÓN

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.



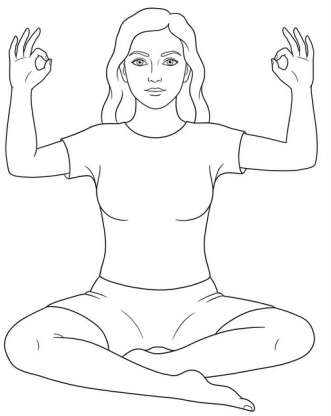
* **Foco**: Abre los ojos y mira al horizonte más allá de tus manos.

* **Respiración**: Coordina la respiración con el movimiento y el mantra. Toda la respiración se hace por la nariz.

* **Mantra**: Mientras tus manos van hacia afuera, canta "Sa"; mientras retornan, canta "Ta." Para la segunda repetición inhala y vibra mentalmente "Na", exhala y mentalmente canta "Ma." Resulta esencial la sensación mental de estirar la respiración a un solo punto, a la amplitud de tus brazos abiertos.

Significado del mantra: Este mantra representa el ciclo de la creación. *Sa* significa infinito. *Ta* significa vida. *Na* significa muerte. *Ma* significa renacimiento.

* **Mudra**:



1.- Empieza con las manos en gyan mudra, con el dedo índice tocando el pulgar. Lleva las manos arriba enfrente de los ojos de forma que los pulgares y los índices se toquen. Los otros dedos están rectos y relajados. Los brazos están paralelos al suelo.

2.- Inhala y separa las manos hacia afuera 90-100cm. Exhala y vuelve a la posición inicial. Tus codos se moverán un poco, pero mantenlos relajados.

* **Tiempo**: Empieza con un movimiento lento, dedicando unos 4 segundos a cada ciclo de respiración. Después de 2 o 3 minutos, incrementa la velocidad a 1 segundo por ciclo, para un total de 4 segundos por cada repetición del mantra. Continúa 3 minutos más.

* **Final**: Inhala, exhala y relaja en Corpse Pose. Relaja totalmente los brazos y los hombros. Medita sobre el chakra corona. Si es que tienes que concentrarte, focaliza toda la energía en la parte superior del cráneo. Pon toda la energía en relajación total durante 15 minutos.

Comentarios del Dr. Khalsa: Nosotros nacemos para ser positivos y creativos. La creatividad de tu existencia es ilimitada. Como no tenemos el hábito establecido de la constancia en pensamiento y acción, creamos patrones negativos de pensamiento, y depresión. Esta meditación médica nos permitirá medir y evaluar cuán positivos o negativos somos. También nos hará positivos y felices. Se focaliza en el rango de la respiración. En el subconsciente, respiración y vida son sinónimos. Meditando de esta forma, la depresión se puede aliviar. Si se hace correctamente, habrá una presión tremenda en las glándulas linfáticas, localizadas en las axilas.

Referencias

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