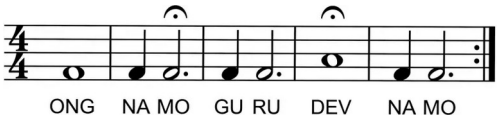
MEDITACIÓN MÉDICA PARA LA FATIGA MENTAL

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

* **Respiración**: Vendrá automáticamente al cantar.

* **Mantra**: Ong (pronunciado "Ooonnnnnnnng". Este se canta mono-tono, con la boca abierta, pero el aire fluyendo por la nariz al cantar. El sonido está muy atrás y arriba en el paladar blando.

Significado del mantra: Ong significa Creador -la vibración primaria desde la cual fluye toda la creatividad.



* **Mudra**: Pon tus dedos anulares juntos, y entrelaza todos los otros dedos, con el pulgar derecho sobre el izquierdo. Mantén las manos alejadas del diafragma, con los dedos anulares apuntando hacia arriba formando un ángulo de 60 grados.

* **Tiempo**: 3 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración durante 10-20 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica sólo se debería hacer cuando después nos podamos relajar. Hecha correctamente, resulta muy efectiva contra el agotamiento cerebral. También confiere un estado mental equilibrado, y proporciona una energía absolutamente poderosa.

Referencias

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