# MEDITACIÓN MÉDICA PARA LA FUNCIÓN COGNITIVA

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**: Respira sólo por la nariz, completando una respiración por ciclo.

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

* **Mudra**: Dobla los codos, manteniendo las manos a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante. Mueve los antebrazos en un movimiento rápido y circular hacia afuera. Cuando las manos pasen por el centro del pecho, los pulgares se tocan ligeramente. Muévete lo más rápido posible.

* **Tiempo**: 3-11 minutos.

* **Final**: Inhala en la posición inicial, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala. Repite 2 veces más.

**Comentarios del Dr. Khalsa:** Esta meditación médica ayuda a mejorar la coordinación y el foco.

**Referencias**

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