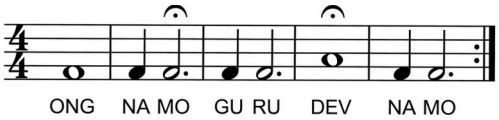
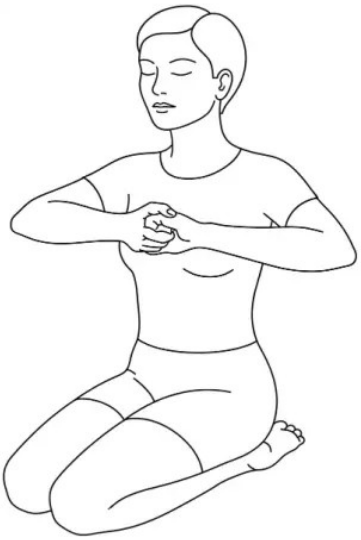
MEDITACION MÉDICA PARA LA GLÁNDULA TIMO

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





* **Postura**: Siéntate en la postura de roca sobre tus talones, o en la postura simple, o en una silla con la columna recta.

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

* **Respiración**: Toda la respiración se hace por la nariz. Inhala, aguanta la respiración, y sin separar las manos, trata de separarlas. Aplica la máxima fuerza. Exhala. Inhala y continúa

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

* **Mudra**: Pon tus manos en cierre de oso a nivel del corazón, manteniendo los brazos paralelos al suelo.

* **Tiempo**: 1 - 3 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente por la nariz, aguanta la respiración 5-10 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: En este ejercicio estás resistiendo tu propia fuerza. Además de estimular la glándula timo, esta meditación médica abre el centro corazón.

Referencias

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