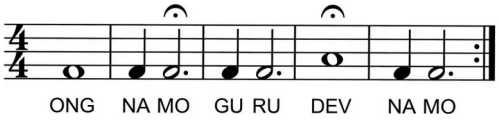
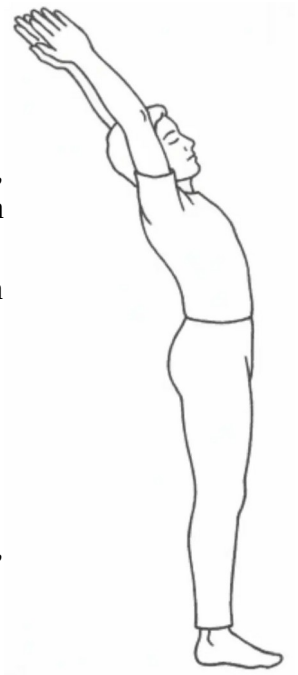
MEDITACION MÉDICA PARA LA GLÁNDULA TIROIDES

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





1.- * **Postura**: Ponte de pie y extiende loa brazos hacia arriba y hacia atrás, arqueándote hacia atrás unos 20 grados desde tu posición de pie. La cabeza está alineada con el cuerpo. Mantén la posición.

* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo, o bien ligeramente abiertos para mantener el equilibrio, si es necesario.

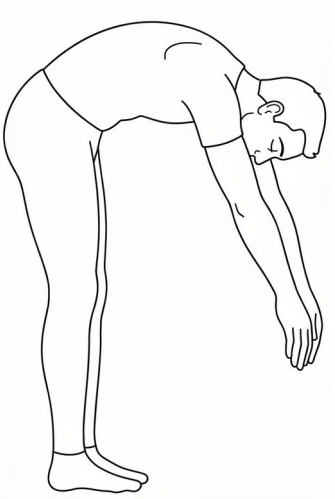
* **Respiración**: Larga, lenta y profunda por la nariz.

* **Mantra**: Esta Meditación Médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: El mismo que la postura.

* **Tiempo**: 1 - 2 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración durante 5 segundos, exhala, y muévete inmediatamente a la siguiente posición.



2.- * **Postura**: Estando aún de pie, dóblate hacia adelante muy, muy lentamente hasta alcanzar tu máxima extensión, manteniendo tus brazos estirados y pegados a las orejas.

* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo, o bien ligeramente abiertos para mantener el equilibrio, si es necesario.

* **Respiración**: Toda la respiración se hace por la nariz. Inhala profundamente, mantén la respiración y bombea el obligo lo máximo posible. Exhala, aguanta la respiración fuera, y bombea el ombligo de nuevo

* **Mantra**: Esta Meditación Médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: El mismo que la postura.

* **Tiempo**: 1 - 2 minutos.

* **Final**: Inhala, aguanta la respiración durante 5 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Junto con la glándula paratiroides, la glándula tiroides es el guardián de la salud y la belleza. Un desequilibrio de estas dos glándulas puede hacernos envejecer prematuramente. La piel, la complexión, y la apariencia exterior se ven afectadas por la tiroides. Esta meditación médica también se llama Curva Milagrosa; sus otros beneficios son promover el equilibrio mental y emocional, así como la prevención de la menopausia temprana.

Referencias

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