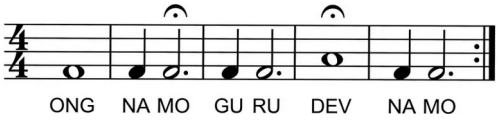MEDITACION MÉDICA PARA LA REGULARIDAD MENSTRUAL

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





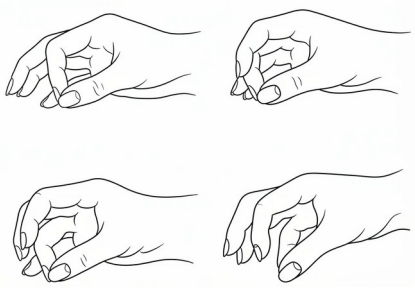
* **Postura**: Siéntate en la postura simple, o en una silla con la columna recta. Relaja tus manos sobre tus rodillas.

* **Foco**: Esta se llama meditación en forma de L: Con cada sílaba que cantas, visualiza energía entrando por tu coronilla y saliendo por el tercer ojo. Los ojos están cerrados.

* **Respiración**: Viene automáticamente al cantar.

* **Mantra**: "Sa Ta Na Ma"

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



* **Mudra**: Con el "Sa" toca el dedo índice con el pulgar; con el "Ta" toca el dedo medio con el pulgar; con el "Na" toca el anular con el pulgar; con el "Ma" toca el meñique con el pulgar. Aplica presión cada vez que unas los dedos. Continúa moviendo los dedos a lo largo del ejercicio, incluso durante la parte silenciosa.

* **Tiempo**: 30 minutos en total. Canta 5 minutos con voz normal, luego susurra durante 5 minutos, después entra profundamente dentro de ti durante 10 minutos (y continúa repitiendo mentalmente el mantra). Vuelve al susurro durante 5 minutos, y por último 5 minutos en voz normal.

* **Final**: Inhala por completo, después exhala todo el aire. Estira las manos en alto tan lejos como puedas, y extiéndelas a los lados. Estira la columna hacia arriba y toma varias respiraciones profundas.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta Meditación Médica ayudará a tu cuerpo a restablecer un ritmo menstrual después de dejar las pastillas anticonceptivas. También trae un sentido muy estable de equilibrio mental.

Referencias

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