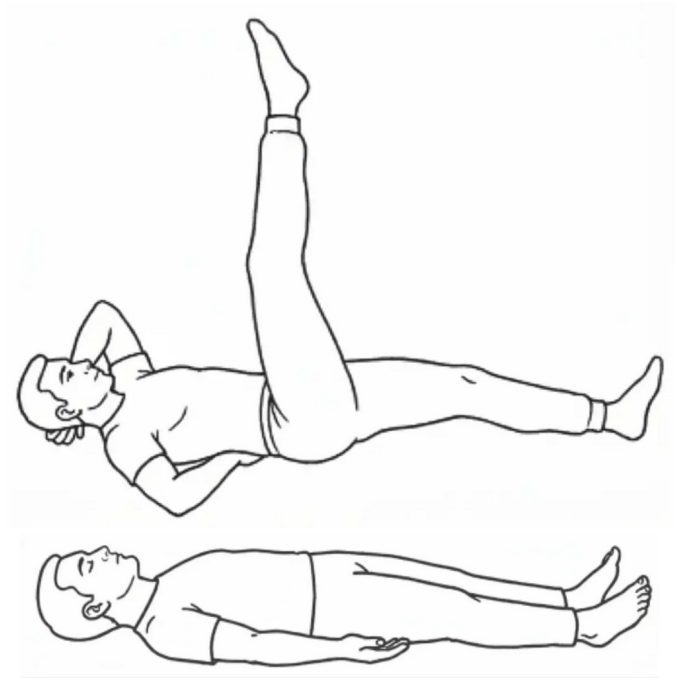
MEDITACIÓN MÉDICA PARA LA VESÍCULA BILIAR

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





* **Postura**: Túmbate de espaldas. Pon tu mano derecha en la parte baja de la espalda, con la palma hacia abajo. Pon la palma izquierda en la parte de atrás del cuello, con el codo tocando el suelo. Levanta tu pierna derecha 90 grados.

* **Foco**: Con los ojos cerrados, focalízate en enviar energía a la vesícula biliar.

* **Respiración**: Haz la respiración de fuego cuando la pierna derecha está en alto.

* **Mantra**: Esta meditación se hace sin un mantra.

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

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

* **Final**: Inhala por completo y aguanta la respiración 15 segundos. Exhala y relájate en en la Pose Corpse[1]. Relájate profundamente durante 1-3 minutos.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta Meditación Médica es útil para corregir problemas de la vesícula biliar, el corazón y el bazo.

Referencias

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

1 Túmbate plano de espaldas, con los brazos a los lados y las palmas mirando hacia arriba. Es la postura perfecta para la relajación total después del yoga o la meditación, o antes de dormir.