MEDITACIÓN MÉDICA PARA LIMPIAR EL HÍGADO

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. Haz círculos amplios con el torso girando la cintura. Primero gira en un sentido, después en el otro.
* **Foco**: Tus ojos están cerrados y focalizados en el punto del tercer ojo. Además, visualiza enviar energía sanadora a tu hígado.
* **Respiración**: Inhala durante el semi-círculo hacia atrás, exhala al girar hacia adelante.
* **Mantra**: Esta meditación se hace sin un mantra.
* **Mudra**: Aguanta las rodillas con tus manos, y usa esto como soporte para empujar o tirar al hacer los círculos.
* **Tiempo**: 1-2 minutos por dirección.
* **Final**: Inhala en el centro, aguanta la respiración 10-30 segundos. Exhala y relaja.

Referencias

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