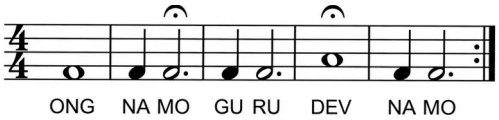
MEDITACIÓN MÉDICA PARA LOS RIÑONES

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





* **Postura**: Siéntate en la postura fácil o en una silla con la columna recta. Pon tus manos en la cintura. Gira tu torso a izquierda y derecha, combinándolo con la respiración.
* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo.
* **Respiración**: Toda se hace por la nariz.
* **Mantra**: Repte mentalmente *Sat* en la inhalación, y *Nam* en la exhalación.

Significado del mantra: Mi verdadera identidad.

* **Mudra**: El mismo que la postura.
* **Tiempo**: 1-5 minutos.
* **Final**: Inhala profundamente en el centro, aguanta la respiración 10 segundos, exhala y relaja.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta Meditación Médica optimiza la función de los riñones.

Referencias

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