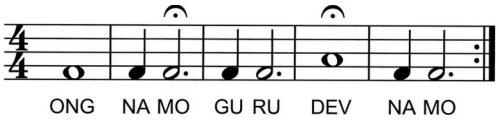
# MEDITACIÓN MÉDICA PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN

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.
* **Foco**: Con los ojos cerrados, enfócate en mandar energía hacia en ombligo.
* **Respiración**: Haz un pico con la boca y bebe aire a través de él. Aguanta el aire dentro tanto como sea posible, mientras giras y giras el estómago alrededor. Cuando tengas que exhalar, hazlo por la boca sin presión.
* **Mantra**: Esta meditación se hace sin un mantra.
* **Mudra**: Las manos están relajadas sobre las rodillas en gyan mudra, con los índices tocando los pulgares.
* **Tiempo**: Haz este ejercicio un total de 3 veces en una sentada.
* **Final**: Inhala por la boca, aguanta la respiración 5-10 segundos, exhala por la boca, y relaja.

**Comentarios del Dr. Khalsa:** Esta Meditación Médica también se llama Vatskar Dhouti Kriya, y sólo se debería hacer con el estómago vacío. Si estás haciendo otros ejercicios, deja este como el último ejercicio de la serie. Después de esta Meditación Médica, bebe 2 litros de agua y evita comidas calientes y especiadas durante el resto del día.

El Vatskar Dhouti Kriya se dice que ayuda a eliminar todos los problemas digestivos, incluyendo el exceso de acidez crónico. Como muchas otras dolencias, como los resfriados y la gripe, pueden empezar con problemas de digestión y eliminación, este kriya también trabaja para recuperar la salud general.

No se puede digerir la comida adecuadamente, a menos que uno programe relajación en su día a día. También se necesita actividad diaria moderada, como caminar, para mantener el cuerpo fuerte y saludable, y masajear los órganos de digestión y eliminación. Durante el día, conviene hacer una siesta de 10 minutos después de comer. Por la noche, resulta ideal dar un paseo después de cenar. Esto estimula el sistema digestivo para que cuando durmamos nuestro cuerpo pueda descansar por completo, sin desviar energía hacia el proceso digestivo.

**Referencias**

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