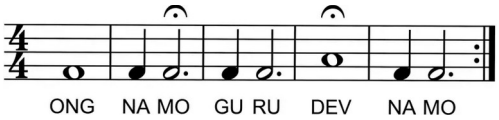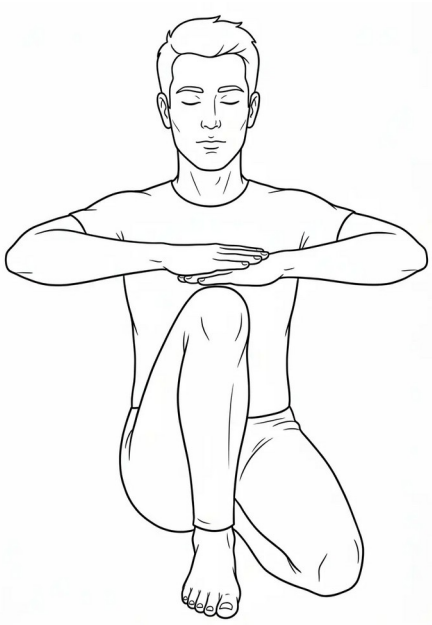
MEDITACION MEDICA PARA PREVENIR ATAQUES AL CORAZÓN

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





* **Postura**: Con la columna recta, siéntate con tu tobillo izquierdo en perineo (el área a medio camino entre los genitales y el ano). La rodilla izquierda está en el pecho, el pié plano en el suelo. Los antebrazos están paralelos al suelo.

* **Foco**: Mira hacia abajo lo más profundamente posible.

* **Respiración**: Inhala por completo en cuatro partes iguales. Exhala por completo en cuatro soplos iguales por la nariz.

* **Mantra**: Puedes usar cualquier mantra que desees con esta respiración. Uno bueno es "Ong, Ong, Ong, Ong" repetido mentalmente al inhalar, y "Sojang, Sojang, Sojang, Sojang" repetido mentalmente al exhalar.

Significado del mantra: Este es un mantra para el empoderamiento y la apertura del corazón que significa "El Creador está en mi interior."

* **Mudra**: Las manos están planas mirando hacia abajo, con la palma derecha reposando sobre la mano izquierda; las puntas de los pulgares se tocan.

* **Tiempo**: 7 minutos. Añade 5 minutos por cada semana de práctica. Puedes aumentar hasta 31 minutos por sesión.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala. Repite 2 veces más.

Comentarios del Dr. Khalsa: Según la sabiduría ancestral, esta meditación médica mantiene abiertas las arterias del corazón.

Referencias

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