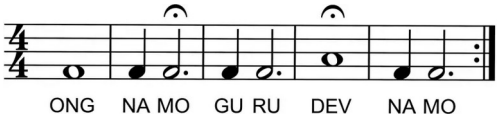
MEDITACION MÉDICA PARA EL SISTEMA INMUNE

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.

* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo.

* **Respiración**: Empieza una Respiración de Fuego estable y potente. Enfatiza el batir del ombligo.

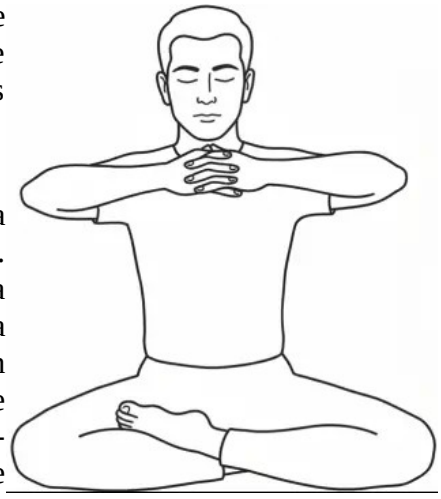
* **Mantra**: Esta meditación médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: Tu mano izquierda está al nivel del hombro, con el brazo doblado y el antebrazo perpendicular al suelo, mirando hacia adelante. Haz el surya mudra con tu mano izquierda: toca la punta de tu dedo anular con la punta del pulgar. Cierra el puño de tu mano derecha, dejando sólo el dedo índice extendido. Utilízalo para cerrar tu fosa nasal derecha.



* **Tiempo**: 3 minutos.

* **Final**: Inhala y aguanta la respiración. Mientras aguantas, entrelaza los dedos y pon las palmas enfrente del timo, justo debajo del cuello, a unos 10cm de distancia. Trata de tirar de separar los dedos. Resiste y crea tensión. Cuando tengas que hacerlo, exhala. Inhala, retén la respiración, y repite el tirón tres veces más.



Comentarios del Dr. Khalsa: El sistema inmunitario interactúa con el sistema nerviosos central, las glándulas, y las emociones. A todos se nos da la fortaleza para enfrentarnos a los retos de la vida. Tenemos fortaleza moral, fortaleza mental, fortaleza emocional, y fortaleza física. Todas estas fortalezas están interconectadas. Nos bloqueamos a nosotros mismos el flujo de esa fortaleza cuando experimentamos sentimientos de ira, auto-derrotismo, y auto-culpa. Para reforzar el sistema inmune debemos superar estos bloqueos.

El hemisferio derecho almacena muchas de las emociones negativas difusas que nos conducen a la depresión, y a un funcionamiento más bajo del sistema inmune. Esta meditación médica ayuda al sistema simpático y al hemisferio derecho a auto-ajustarse. Conviene que relajemos y sigamos haciéndola hasta que hayamos atravesado la inercia emocional. Entonces nos sentiremos ligeros, energizados y esperanzados.

Con esta meditación médica, nuestro sistema inmune tendrá un nuevo vigor, y no se bloqueará por conflictos internos. Este tipo de respiración se conoce como la Respiración del Sol.

Referencias

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