

Meditación para el estrés o un impacto repentino

Enseñada, originalmente, por Yogi Bhajan en enero de 1979.

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *llalandhar bandh*.

MUDRA: Relaja los brazos hacia abajo con los codos doblados. Acerca los antebrazos entre sí hasta que las manos se junten enfrente del cuerpo, cerca de **2.5 cm** por encima del ombligo. Dirige ambas palmas hacia arriba y descansa la mano derecha en la palma de la mano izquierda. Estira los pulgares en dirección al cuerpo, y presiona las yemas de los pulgares.

POSICIÓN DE OJOS: Mira la punta de la nariz, el punto del loto.



RESPIRACIÓN: Inhala profundo y exhala por completo mientras cantas el mantra.

MANTRA: Canta el mantra **3 veces**. Todo el mantra debe ser cantado en una sola respiración. Utiliza la punta de la lengua para pronunciar cada palabra exactamente, y cántala en monótono. El ritmo también debe ser exacto.

SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM
SAT NAAM SAT NAAM WAA-JE GURUU

TIEMPO: Comienza con **11 minutos** y, lentamente, incrementa a **31 minutos**.

PARA FINALIZAR: Inhala y exhala, completamente, **5 veces**. Luego, inhala profundo, sostén la respiración y estira los brazos por arriba de la cabeza lo más que puedas. Estira con cada gramo que tengas. Exhala y relaja los brazos abajo. **Repite dos veces**.

COMENTARIOS

Esta meditación equilibra el hemisferio izquierdo del cerebro con la base del hemisferio derecho. Esto le permite al cerebro mantener su equilibrio en condiciones de estrés o ante el peso de un impacto repentino. También evita que los nervios se destrocen en esas circunstancias.