

Kriya de Kundalini Yoga para el Poder de la Mente Sobre el Cuerpo

27 de Septiembre de 1996

1. Estira todo tu cuerpo; muévete de 30 a 60 segundos.

2. Siéntate como si el Señor Buda hubiera encarnado en ti. Pon los codos en la séptima costilla. Las manos están en copas, los dedos relajados y ligeramente separados, las palmas viendo hacia arriba, a unos 30 grados arriba del plano paralelo. Mira la punta de la nariz. Haz una O con tu boca e inhala y exhala lenta y profundamente a través de la boca. Empezarás a sentir que tus manos se vuelven más y más pesadas, ese es tu fuerza magnética. Medita en la respiración. Estás sanando a través de la respiración. 9 minutos.

Musica: *Sat Nam Waje Guru*, versión india.

a) Mantén la postura pero comienza a bombear el punto del ombligo con la respiración. La energía puede dispersarse y la circulación sanguínea puede ser purificada. 2 minutos.

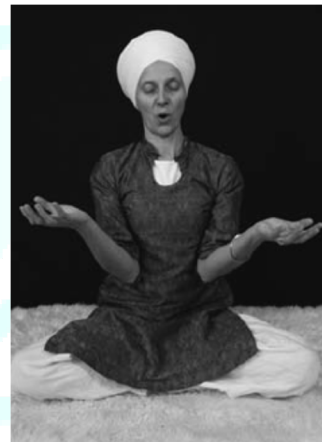
b) Mantén la postura pero relaja la respiración y respira de forma natural mientras bombearas el punto del ombligo vigorosamente. Ahora estas ecualizando la energía, mandando la sangre saludable a donde se necesita. Bombea el ombligo hacia adentro y hacia afuera con gran fuerza, tu espina se moverá, por lo que el suero espinal subirá y el cerebro se refrescará.

Para terminar: inhala profundamente, sostén la respiración por 10 segundos y presiona las manos juntas en mudra de oración. Aprieta fuertemente. Exhala. Repite dos veces más, sosteniendo la respiración por 5 y luego 10 segundos y luego relaja.

<https://www.youtube.com/watch?v=185wxEjXRdE>

<https://www.satnam.eu/sat-nam-wahe-guru-three-indian-versions-cd-p-636.en.html>

3. Balancea tus brazos de manera que los codos estén hacia afuera y los antebrazos estén en ángulo uno hacia el otro, paralelos al piso, palmas hacia abajo. Rebota las manos y los hombros gentilmente, entre 7 y 10 cm, mientras bombearas el ombligo. Respira a través



de la boca en forma de O. Después de unos minutos baila con las manos, hombros, respiración y ombligo al ritmo de la musca del *Jar Tantrico*. 7 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=N1wWn0cDdNI>

Para terminar: inhala, sostén 15 segundos y estira los brazos por arriba de la cabeza en mudra de oración. Estira las manos y la espina. Exhala. Repite dos veces más, sosteniendo la respiración 5 segundos. Finalmente exhala con una exhalación de cañón.

4. Siéntate derecho. Entrelaza los dedos con los pulgares apuntando hacia arriba. Coloca las palmas contra el Centro del Corazón. Los antebrazos están paralelos al piso creando un balance con el campo electromagnético de la Tierra. Cierra los ojos. Respira profundamente y suspende la respiración. Con auto-hipnosis, dirige la energía de tu cuerpo, el prana, que vaya hacia arriba y se coma todas las células muertas; toda la negatividad -mental, física o espiritual. Cuando ya no puedas sostener más la respiración, exhala y repite. 7 - 11 minutos.

Para terminar: inhala profundamente y sostén la respiración 15 segundos; presiona las manos fuertemente contra el pecho y aprieta el cuerpo. Exhala en respiración de cañón. Repite dos veces más suspendiendo la respiración 10 segundos cada vez. Relaja.

Comentarios: Vamos a sanar nuestro sistema glandular...las glándulas son las guardianas de la salud...si enfrentas al mundo desde tu espíritu, desde tu alma, serás prospero, gentil y santo. Si tienes una relación con tu cuerpo, con tu sistema glandular, siempre serás efectivo y grande y jubiloso.



Fuente: Manual de Vitalidad y Estrés

Edición: Gurudev Singh

Traducción: Jagat Olalde

Fotografía:

Modelo:

@The Teachings of Yogi Bhajan

