



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Estimulante del Sistema Inmunológico: El Sol Interno**

*Texto original extraído de*

<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/immune-system-booster-inner-sun>

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur*

Esta terapia inmunológica avanzada combate virus y bacterias. La cabeza debe estar cubierta o de lo contrario, podrías tener dolor de cabeza. Este es un tipo de kriya tántrico. El sistema inmunológico interactúa con el sistema nervioso central, las glándulas y las emociones.

A cada uno se nos ha dado la fortaleza para enfrentar la vida y sus desafíos. Tenemos fortaleza moral, fortaleza mental, fortaleza emocional y fortaleza física. Todas estas fortalezas están interconectadas. Bloqueamos el flujo de esa fortaleza cuando experimentamos sentimientos de ira, impotencia y culpa. Para estimular el sistema inmunológico, debemos superar estos bloqueos.

El hemisferio derecho del cerebro almacena muchas de las difusas emociones negativas que nos conducen a la depresión y a un sistema inmunológico deficiente. Esta meditación estimula el sistema nervioso simpático y el hemisferio derecho para que se ajusten por sí mismos. En este proceso puedes experimentar varias emociones a medida que las glándulas comienzan a recuperar su equilibrio. Está bien que eso suceda. Relájate y continúa hasta que superes la inercia emocional. Luego te sentirás liviano, energizado y esperanzado.

Con una práctica gradual, puedes aumentar el tiempo hasta 31 minutos. A ese nivel todo tu sistema es purificado y rejuvenecido. El sistema inmunológico tendrá nuevo vigor y no será bloqueado por el conflicto interno. Este tipo de respiración es llamada “respiración solar”.

**Postura:** Siéntate en postura fácil con un ligero jalandhar bandh y cubre tu cabeza.

**Mudra:** Dobra el brazo izquierdo y levanta la mano hasta el nivel del hombro. La palma apunta hacia el frente. El antebrazo está perpendicular al suelo. Haz Surya Mudra con la mano izquierda (toca la punta del dedo anular con la



punta del pulgar). El mudra de la mano izquierda puede irse aflojando durante la práctica, mantenlo firme. Haz un puño con la mano derecha presionando con la yema de los dedos los montes de la palma que están bajo la base de los dedos, y extiende el dedo índice. Con el dedo índice extendido, suavemente cierra la fosa nasal derecha.

**Posición de los Ojos:** Concéntrate en el punto del entrecejo.

**Respiración:** Comienza una Respiración de Fuego constante y poderosa. Enfatiza el movimiento en el ombligo; el ombligo debe moverse.

**Mantra:** Aunque esta meditación se hace sin mantra, puede que quieras usar la grabación de un mantra para obtener un ritmo adecuado. Sat Nam Wahe Guru de Singh Kaur o Angel's Waltz de Sada Sat Kaur son buenas grabaciones para el ritmo.

**Tiempo:** Continua por 3 minutos. Muy gradualmente aumenta el tiempo a 5 minutos.



**Para Terminar:** Inhala profundamente y suspende la respiración. Con la respiración suspendida, entrelaza todos los dedos (dejando el pulgar derecho arriba) y coloca las palmas frente a ti, justo por debajo de la garganta (frente al timo) y a una distancia aproximada de 14 pulgadas (35 cms.) del cuerpo. Trata de separar los dedos con toda tu fuerza. Resiste y crea una gran tensión. Exhala cuando debas hacerlo. Repite esta secuencia 3 veces más. En la última exhalación, expulsa el aire soplando a través de tus labios vueltos hacia arriba, con la lengua curvada hacia atrás en el paladar. Esto sellará el paladar superior con un efecto hacia arriba. Luego relájate.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Immune System Booster: The Inner Sun

This advanced immune therapy hits at viruses and bacteria. The head must be covered, or else you can get a headache. This is a kind of tantric kriya. The immune system interacts with the central nervous system, the glands, and emotions.

We are each given the strength to encounter life and life's challenges. We have moral strength, mental strength, emotional strength, and physical strength. All these strengths are inter-connected. We block the flow of that strength when we experience feelings of anger, self-defeat, and blame. To boost the immune system, we must overcome these blocks. The right hemisphere of the brain stores many of the diffuse negative emotions that lead us to depression and to a lower functioning immune system. This meditation stimulates the sympathetic nervous system and the right hemisphere to adjust themselves. In this process you may go through various emotions as the glands start to shift their balance. That is fine. Relax and keep going until you are through the emotional inertia. Then you will feel light, energized, and hopeful.

With gradual practice you can take the time up to 31 minutes. At that level your whole system is cleaned and rejuvenated. The immune system will have new vigor and will not be blocked by inner conflict. This type of breathing is called the "sunbreath."

**Posture:** Sit in Easy Pose, with a light jalandhar bandh, and with the head covered.

**Mudra:** Bend the left arm and raise the hand up to shoulder level. The palm faces forward. The forearm is perpendicular to the ground. Make Surya Mudra with the left hand (touch the tip of the ring finger to the tip of the thumb). The mudra of the left hand may slip during practice; keep it steady. Make a fist of the right hand, pressing the tips of the fingers into the pads at the base of the fingers; extend the index finger. With the extended index finger, gently close off the right nostril.

**Focus:** Concentrate at the Brow Point.

**Breath:** Begin a steady, powerful Breath of Fire. Emphasize the beat at the navel; the navel must move.

**Mantra:** Though this is done without mantra, you may want to use a mantra tape for the proper rhythm. Good recordings for the rhythm are Singh Kaur's Sat Naam Wahe Guroo, or Sada Sat Kaur's Angel's Waltz.

**Time:** Continue for 3 minutes. Very gradually increase the time to 5 minutes.

**To End:** Inhale deeply and hold the breath. As the breath is held, interlace all the fingers (beginning with the right thumb uppermost) and put the palms in front at a level just below the throat (in front of the thymus), and about 14 inches (35 cm) away from the body. Try to pull the fingers apart with all force. Resist and create a great tension. When you must, exhale. Repeat this sequence 3 more times. On the last exhale, discharge the breath by blowing through your upturned lips, with the tongue curled back on the roof of the mouth. This will seal the upper palate upward. Then relax.