



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **KUNDALINI YOGA KRIYA PARA RENOVAR TUS RITMOS E INVITAR A LA PROSPERIDAD**

**Yogi Bhajan. 31 de agosto de 1995**  
Extraído del Manual de Estrés y Vitalidad

*Traducido por Shabad Dev Kaur en servicio para APKY*

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil con la columna derecha.

**MUDRA:** Estira tus brazos hacia los costados con las palmas hacia abajo. Con los pulgares toca los montes debajo de los dedos de Mercurio de cada mano. Cierra tus puños por sobre tus pulgares. Mantén tus codos estirados mientras giras hacia atrás tus brazos y puños en círculos de 45 cm.

Nota: Los círculos deben ser de 45 cm de ancho para que el movimiento sea efectivo. Muévete rápidamente.

**RESPIRACIÓN:** Respira como una cobra, una respiración sibilante a través de la nariz.

**MÚSICA:** El Har Tántrico de Simran Kaur tiene el ritmo apropiado y puede usarse en esta meditación.

Continúa por 11 minutos.

**PARA TERMINAR:** Inhala, llena profundamente de aire tu caja torácica, suspende la respiración por 8 segundos y exhala poderosamente con Respiración de Cañón. Repite esta secuencia dos veces más.

COMENTARIOS: Esta meditación hecha con el pulgar tocando el monte de Mercurio le comunicará a cada órgano del cuerpo que se reorganice y se regule a sí mismo. Es calmante, y si se practica por 120 días, pondrá a ritmo todo el cuerpo. Puede ayudar en problemas menopáusicos y glandulares y puede regular cualquier parte del cuerpo que necesite regularizarse.

OTRAS VARIANTES: Puedes alcanzar resultados diferentes con diferentes mudras. Si el pulgar está sobre el monte del dedo del Sol, esta meditación puede darte energía y combatir la enfermedad. Si el pulgar está sobre el monte del dedo de Saturno, te dará pureza y la experiencia de éxtasis. Si el dedo de Júpiter está extendido, con el pulgar tocando el costado del dedo de Júpiter y los demás dedos cerrados, te dará sabiduría.

Un kriya, experimentado a través de una práctica sincera, sin estrés, en una actitud de entrega, es suficiente para darle salud a tu mente y a tu cuerpo. Y la salud es esencial para la conciencia. Es la primera palabra de nuestro lema: “Sano, Feliz y Santo”. Cuando las glándulas y los nervios funcionan bien, te ayudarán en la realización de tu espíritu. Vivir sin la conciencia que él describe produce estrés. Es como tratar de caminar 100 millas usando solamente un dedo del pie en lugar de ambos pies.

“Simplemente sé sano. Luego, si eres sano, sé feliz y santo. He sobrevivido a mi propio estrés de trabajar demasiado y de servir en demasía porque soy un yogui. Mi mente es muy vivaz, soy autocontrolado y mi alma y conciencia están mucho conmigo. Pero te digo: el cuerpo físico sí interfiere si no estás sano. Conozco todos los ejercicios preventivos y todas las hierbas. Se los doy porque son efectivos y para que los conozcan y puedan practicarlos, disfrutarlos y prosperar”.

Esto aparece en los manuales de Harijot Kaur como “Regula los Sistemas del Cuerpo”.

## **UN SUAVE ESTÍMULO Y UNA PEQUEÑA SACUDIDA**

Hay dos principios trabajando en este kriya. Se refieren a nuestras duchas frías y a nuestra preferencia por el ejercicio moderado. Estos principios son parte de un secreto para lidiar efectivamente con la carga alostática- y la vida en general. El primer principio también se encuentra en el mundo de la química, la toxicología y la fisiología: se le llama hormesis. Introducir un pequeño irritante mejora las funciones del organismo. En dosis más altas esto puede llegar a ser tóxico o incluso letal. Pero en pequeñas dosis desencadena una cascada de respuestas en las que el organismo se eleva a un nuevo nivel de funcionamiento y se sana a sí mismo haciéndose más fuerte.