



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para aumentar la energía y trabajar en grupo

Extraído de la “Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan”

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

MEDITACION PARA AUMENTAR LA ENERGIA Y TRABAJAR EN GRUPO

Esta meditación puede traerle la energía para participar plenamente y trabajar con energía. Puede rejuvenecer la coordinación y el espíritu. Si está cansado, haga esta meditación y luego tome una relajación de 2 minutos recostado de espaldas, relajando cada parte de su cuerpo. Para despertar, tomar algunas respiraciones profundas, estire su cuerpo, ¡y estará listo para actuar!

Postura: Siéntese cómodamente con la columna vertebral erguida. Coloque sus palmas en postura de oración en el centro del pecho con los dedos hacia arriba.

Enfoque: Enfoque en el punto de la frente, que es el punto entre sus cejas y un poco más arriba, en la raíz de su nariz. Esta es la ubicación del sexto chakra, el centro de mando de su intuición sutil y su sistema glandular

Respiración: Al inhalar, divida el aliento en cuatro segmentos iguales. Mantenga unos segundos. Exhale, rompiendo el aire saliente nuevamente en cuatro segmentos iguales. Mantenga unos segundos. En cada segmento de la inhalación y exhalación, contraiga su ombligo (vientre) hacia la columna vertebral ligeramente. Un ciclo completo de la respiración tarda cerca de 7-8 segundos. Si su mente está ansiosa, o sus pensamientos le distraen, agregue el mantra Sa Ta Na Ma tanto en la inhalación como en la exhalación. Sa es el infinito, Ta es la vida, Na es la muerte, y Ma es el renacimiento. El mantra ayudará a enfocar su mente, y el poder de la vibración de Sa Ta Na Ma estimula la conexión con el verdadero yo.

Tiempo: Continúe enérgicamente por 3-5 minutos.

Para Terminar: Inhale profundo, junte sus manos y presiónelas con mucha fuerza por 10 segundos. Relájese por 15-30 segundos. Repita dos veces más. Relájese completamente.

ORIGINAL EN INGLES

Meditation for Increased Energy and Working in Groups—the 4/4 Breath

This meditation can bring you the energy to participate fully and work with energy. It can rejuvenate coordination and spirit. If you are tired, do this meditation and then take a 2-minute relaxation on your back, relaxing every part of your body. To awaken, take a few deep breaths, stretch your body, and you will be ready to act!

Posture: Sit comfortably with your spine erect. Place your palms together in prayer pose at the center of the chest with the fingers pointing up.

Focus: Focus at the brow point, which is the point between your eyebrows and up a bit, at the root of your nose. This is the location of the 6th chakra, the command center of both your subtle intuition and your glandular system

Breath: As you inhale, divide the breath into four equal segments (sniffs). Hold a few seconds. Exhale, breaking the outgoing breath again into four equal segments. Hold out a few seconds. On each segment or sniff of the inhale and exhale, pull your navel point (belly) toward your spine slightly. One full breath cycle takes about 7-8 seconds. If your mind is anxious, or your thoughts are distracting you, add the mantra *Sa Ta Na Ma* on both the inhale and exhale. *Sa* is infinity, *Ta* is life, *Na* is death, and *Ma* is rebirth. The mantra will help focus your mind, and the power of the vibration of *Sa Ta Na Ma* stimulates connection with the true self.

Time: Continue powerfully for 3-5 minutes.

To end: Inhale deeply and press your palms together with maximum force for 10 seconds. Relax for 15-30 seconds. Repeat this ending two more times. Relax completely.