



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Respiración de Fuego**

Documento extraído del libro Las 21 Etapas de la Meditación

*Traducido por Shabad Dev Kaur en servicio para Apky*

Este pranayama prepara el cuerpo y la mente para la meditación. Es una práctica fundamental de Kundalini yoga, excelente para conquistar el estrés, equilibrar el sistema nervioso autónomo y para purificar. A menudo se hace durante tres minutos en kriyas y se utiliza con muchos ejercicios. Se puede hacer por sí misma por tiempos mucho mayores si se hace correctamente.

Así es como Yogi Bhajan describe este pranayama:

“Déjame decirte algo muy simple. No hay necesidad de tomar ninguna energía de afuera. Siéntate en cualquier postura en la que estés muy cómodo y confortable. Ahora usa la respiración constante de las fosas nasales y combínalas desde el Centro del Ombligo y Plexo Solar, lo que se llama Respiración de Fuego. Te diré la cosa más simple que puedes hacer.

Sólo haz Respiración de Fuego por siete minutos en Gyan Mudra, luego cámbialo después de siete minutos a este dedo medio, Shuni Mudra, luego siete minutos más en el dedo anular, Surya Mudra y siete minutos en la punta del dedo meñique Buddhi Mudra. Hacer Respiración de fuego por veintiocho minutos. Luego, para los últimos tres minutos, medita y proyecta. Durante un Minuto pon las manos en postura de oración e inhala profundamente. Sostén la respiración y canta mentalmente, *Ong Namó Guru Dev Namó*. Respira cuando sea necesario, pero trata de sostener durante el minuto entero. Luego, por un minuto más inhala y sostén la respiración y reza por la paz y tranquilidad de ti mismo. Finalmente inhala y suspende la

respiración por un minuto y da una oración por la paz, la prosperidad, la salud, por lo que quieras. Tomará treinta y un minutos.

Si lo haces durante cuarenta días, tu vida cambiará para mejor, esto es todo lo que es. Siete minutos de reloj por cada dedo. En el principio, el soplo de vida es para lo que vives y tiene la capacidad de cambiar tu vida para bien.

La ciencia de Kundalini Yoga tiene la capacidad de cambiar la vida de cualquier persona para bien. Es un yoga para el jefe del hogar. Es un yoga para toda persona cuyas fuerzas de vida se unen para ser útiles en la vida. Al ser útil en la vida es cuando puedo utilizar mis potencialidades plenamente y cuidar de todo lo que necesito cuidar y puedo cuidar de los demás.

27 de agosto de 1986.-