



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Ejercicios para Tomar Conciencia de la Respiración**

Texto original extraído de [www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/breath-awareness-exercise](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/breath-awareness-exercise)

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



El carácter de tus pensamientos y emociones es reflejado en el movimiento y nivel de energía de tu respiración. Uno de los primeros hábitos de un yogi es notar el estado de la respiración y del prana. Una perturbación en el sutil prana presagia lo que se manifestará en el cuerpo y en las emociones.

Si conoces cuál es tu estado normal, entonces puedes notar las variaciones que no son saludables así como también mejoras en la salud. Puedes escoger ciertas conductas y meditaciones para redirigir y moldear ese movimiento interno. Esto interrumpe el ciclo de manifestación. Puedes evitar muchas enfermedades y malas decisiones.

También abre tu intuición a cambios en el medio ambiente. Aumenta tu conciencia de cómo otras personas te influyen.

La meditación en la respiración en el punto del ombligo es el punto de partida para la conciencia del prana. Yogi Bhajan hacia a sus alumnos meditar así por muchas horas. A menudo incluiría el mantra Sat Nam al flujo de la respiración.



Practica esta meditación en silencio y evalúa el estado de tu energía. Establece tu punto cero internamente de manera que puedas notar el impacto de diferentes combinaciones de respiración.

**Postura:** siéntate en postura fácil, con un ligero **jalandhar bandh**. Deja que tus manos descansen sobre las rodillas en Gyan Mudra o mantenlas en Postura de Oración al centro del pecho.

**Ojos:** ojos cerrados, presionados gentilmente, enfocados en el Punto del Entrecejo.

**Foco Mental:** permite que tu cuerpo se sienta en perfecto equilibrio. Te puedes sentar en esta postura sin esfuerzo. Deja que toda tu atención se dirija a la respiración. Siente la respiración como una cualidad de movimiento. ¿Cómo se mueve en las diferentes partes de tu cuerpo mientras respiras con un ritmo constante y meditativo? ¿Qué guna y elementos parecen dominar la calidad de tu respiración mientras comienzas el ejercicio? ¿Cómo cambia esto a medida que continúas la meditación?

Lleva tu atención al cuadrado de una pulgada sobre la raíz de tu nariz donde se juntan las cejas. Luego enfoca la atención a través de la frente hasta el punto del ombligo. Concéntrate justo debajo del interior del ombligo. Siente el movimiento y la energía de vida de la respiración.

Visualiza el cuerpo como luz. Mientras inhalas, la luz aumenta en brillo, extensión y penetración. Permite que esa respiración y luz se fundan con todo el Cosmos. Permite que la respiración te respire. Experimentate como una unidad y al Cosmos como ilimitado. Siente que eres parte de esa vastedad. La respiración es una ola en un océano mucho más grande de energía del cual eres parte.

Nota los movimientos y cambios en la respiración sutil, prana. No trates de alterarlo. Obsérvalo y aprende a notar cuál es tu base de prana. Estas sensibilizando tu conciencia para notar el estado de energía y movimiento en tu prana. Te debes calibrar en esa base para notar y apreciar el efecto de variadas meditaciones de pranayama.

**Tiempo:** continúa por 3 minutos hasta 1 hora con 2 minutos.

©The Teachings of Yogi Bhajan



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Breath Awareness Exercise



The character of your thoughts and emotions is reflected in the motion and level of energy in your breath. One of the first habits of a yogi is to notice the state of the breath and prana. A disturbance in the subtle prana foreshadows what will manifest in the body and emotions.

If you learn what your normal state is, then you can notice deviations that are unhealthy as well as healthy enhancements. You can choose certain behaviors and meditations to redirect and shape that inner motion. This short-circuits the cycle of manifestation. You can avoid many illnesses and bad decisions.

It also opens your intuition to environmental changes. It increases your awareness of how other people influence you.

Meditation on the breath at the Navel Point is the starting point for awareness of prana. Yogi Bhajan has had his students meditate in this manner for many hours. He would often add the mantra *Sat Nam* to the flow of the breath.



Practice this meditation in silence and assess your energy state. Establish your zero point internally so you can notice the impact of the various breath combinations.

**Posture:** Sit in an Easy Pose, with a light **jalandhar bandh**. Let your hands rest over the knees in Gyan Mudra or keep them in Prayer Pose at the center of the chest.

**Eyes:** Eyes are closed, pressed gently up, focusing at the Brow Point.

**Mental Focus:** Let your body feel in perfect balance. You can sit in this posture without effort. Let all of your attention gather on the breath. Sense the breath as a quality of motion. How does it move in the different parts of your body as you breathe in a steady and meditative rhythm? What guna and elements seem to dominate the quality of your breath as you begin the exercise? How does that change as you continue to meditate?

Bring your attention through the one-inch square area above the root of the nose where the eyebrows meet. Then focus the attention through the brow to the Navel Point area. Concentrate just below the interior of the umbilicus. Feel the motion and life energy of the breath.

Visualize the body as luminous. As you inhale, the light increases in brightness, extent, and penetration. Let that breath and light merge with the entire Cosmos. Let the breath breathe you. Experience yourself as a unit and the Cosmos as unlimited. Feel that you are a part of that vastness. The breath is a wave on a much greater ocean of energy of which you are a part.

Notice the motions and changes in the subtle breath, prana. Do not try to alter it. Observe it and learn to notice your baseline of prana. You are sensitizing your awareness to notice the state of energy and motion in your prana. You must calibrate to this baseline to notice and appreciate the effect of various pranayam meditation techniques.

**Time:** Continue for 3 minutes up to 1 hour 2 minutes.



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

©The Teachings of Yogi Bhajan