



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya de Kundalini: Clarificar el Cuerpo Sutil

Texto original extraído de

www.3ho.org/kundalini-yoga/ten-bodies/kundalini-kriya-clarify-subtle-body

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



Enseñada el 11 de octubre, 1996

“Tenemos muy poca capacidad para estimular en nosotros nuestro “tú”. En esta kriya podemos clarificar nuestro cuerpo sutil –el cuerpo que atrae oportunidades a nosotros; el cuerpo que nos trae buenas noticias; el cuerpo que reúne el Universo para nosotros”. Esta kriya también fortalece la línea de arco. “Serás tan brillante y resplandeciente que la gente no estará en una posición de mirarte a la cara” (Yogi Bhajan).

Postura y Mudra: siéntate en postura fácil con la columna derecha, con el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera. Coloca tus brazos abajo a los costados del cuerpo (pero sin tocar el suelo), con las palmas hacia arriba. Mueve tus brazos hacia arriba desde esta posición, llevando tus manos una sobre la otra unos pocos centímetros por sobre tu cabeza. Tus brazos forman un arco sobre tu cabeza. “En realidad, ésta es tu línea de arco”. La palma izquierda quedará plana sobre el dorso de tu mano derecha. Los pulgares no se tocan. Luego devuelve tus brazos a la postura de inicio.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Mantra, Movimiento y Respiración: el movimiento de esta kriya se hace al ritmo del Har Tántrico del CD de Simran Kaur Khalsa. Haz una “O” con tu boca. Inhala por la boca mientras elevas tus brazos sobre tu cabeza en “Har”. En el siguiente “Har”, exhala a través de la boca en forma de “O” y baja tus brazos a la posición de inicio.

Continúa moviéndote rítmicamente con el canto. Usa el punto del ombligo y el diafragma para exhalar poderosamente mientras bajas tus brazos. Mantén la inhalación y exhalación con la misma fuerza y poder.

Tiempo: continúa por 11 minutos.

“Comienza con 11 minutos de práctica. Cuando puedas hacer 11 minutos correcta y poderosamente, sin sentirte atontado, puedes extender tu práctica a 22 minutos. Después de mucha práctica, el máximo (de tiempo) que lo puedes hacer es 33 minutos. Ese es el límite máximo” (Yogi Bhajan).

Para Finalizar: entrelaza tus manos sobre tu cabeza con tus codos derechos, inhala, mantén la respiración 10-15 segundos mientras estiras activamente todo tu cuerpo sin soltar las manos. Estírate tanto como puedas. Exhala. Repite esta secuencia, dos veces más.

© The Teachings of Yogi Bhajan

Esta meditación se puede encontrar en Praana Praanee Praanayam, disponible en KRI.

ORIGINAL EN INGLÉS

Kundalini Kriya: Clarify the Subtle Body



Taught on October 11, 1996

"We have some little faculty to stimulate in us our 'Thou-ness.' In this kriya we can clarify our subtle body—the body which attracts opportunities to us; the body which brings us good news; the body which collects the Universe for us." This kriya also strengthens the arc line: "You will be so shiny and bright that people will not be in a position to look at your face." -Yogi Bhajan

Posture and Mudra: Sit in Easy Pose with a straight spine, chin in and chest out. Place your arms down by your sides (but not touching the floor), palms facing upward. Move your arms upward from this position bringing your palms to overlap each other a few inches above your head. Your arms make an arc around your head. "This is your arc line, actually." The left palm will lie flat on top of the back of the right hand. The thumbs do not touch. Then return your arms to the starting position.

Mantra, Movement and Breath: The movement of this kriya is done to the rhythm of the *Tantric Har* CD by Simran Kaur Khalsa. Make an "O" of your mouth. Inhale through the mouth as you raise your hands overhead on "Har." On the next "Har," exhale through the "O" mouth and lower your hands back to the starting position.

Continue moving rhythmically with the chant. Use the navel point and diaphragm to powerfully exhale as you bring your arms down. Keep the inhalation and exhalation of equal force and power.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Time: Continue for 11 minutes.

"Begin with eleven minutes of practice. When you can do eleven minutes correctly and powerfully, without spacing out, you can extend your practice to twenty-two minutes. After much practice, the maximum (time) you can do it for is thirty-three minutes. That is the maximum limit." -Yogi Bhajan

To Finish: Interlace your hands over your head with your elbows straight, inhale, hold your breath 10-15 seconds as you actively stretch your body all around without letting go of the hands. Stretch as much of your body as you can. Exhale. Repeat this sequence two more times.

© The Teachings of Yogi Bhajan

This meditation can be found in *Praana Praanee Praanayam* available from [KRI](#).