



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Kriya Extraída de la Biblioteca de la Las Enseñanzas**

*Traducida en servicio para Apky por Shabad Dev Kaur*

### ***Gheranda Samhita***

1. Ponte de pie e inclina la cabeza hacia atrás ligeramente. Respira normalmente con los ojos abiertos por 2-3 minutos.

*Este ejercicio es bueno para cantantes. Limpia la Faringe, elimina las flemas.*

2. Aún de pie, con mudra de oración, respira largo y profundo por 2-3 minutos.

*Este ejercicio sublima la energía sexual y ayuda a la concentración.*

3. Sigue parado con los pies juntos e inclina la cabeza hacia atrás lo más que puedas con los brazos a los costados del cuerpo. Haz respiración de fuego con tus ojos abiertos por 2-3 minutos.

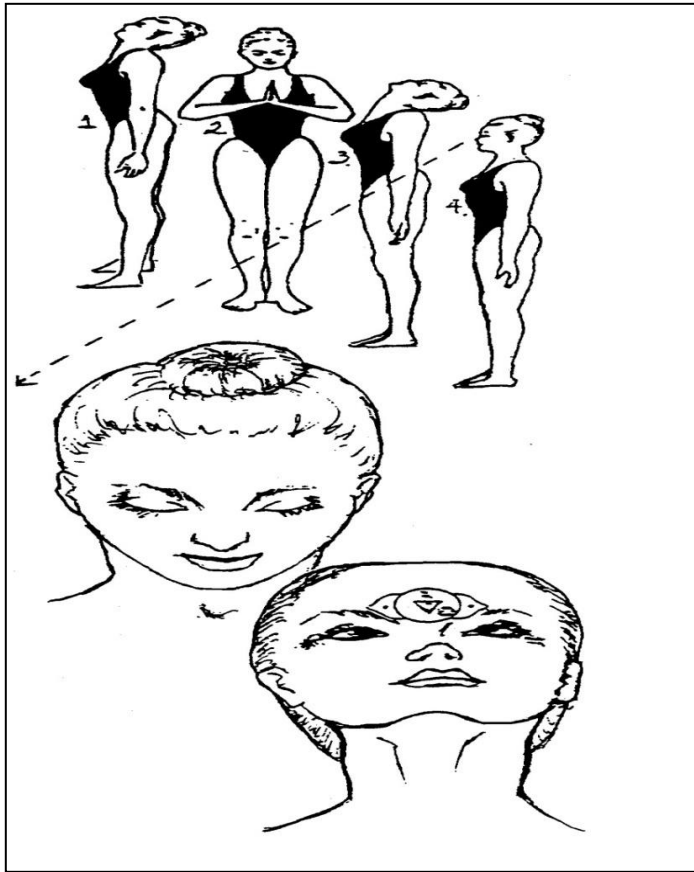
*Para la mente y la fuerza de voluntad.*

4. Aún de pie, enfoca tus ojos en un punto a un metro y medio de distancia. Mantén esta postura con respiración de fuego por 2-3 minutos.

*Bueno para la fatiga mental y desarrollar y mejorar la memoria.*

5. Aún parado, presiona la barbilla contra el espacio entre las clavijas y haz respiración de fuego por 2-3 minutos.

*“Al hacer Jalandhara Bhanda, el néctar que gotea de los 100 pétalos de la flor de loto no se quema en el sistema digestivo Este néctar controla la energía vitaa, activando la kundalini”.*



*Los ejercicios del 1 al 5 son buenos para curar estados de tensión mental y nerviosa, haciendo que los nutrientes fluyan a los tejidos cerebrales y a las glándulas. Doblar el cuello interrumpe el retorno venoso y estira la medula espinal y los nervios periféricos.*

6. Aún de pie, lleva la cabeza hacia atrás y mira insistentemente hacia el punto del entrecejo por 2-11 minutos.

*Estimula los nervios entre los ojos y los oídos y ayuda a los músculos que mueven los globos oculares y el iris, y a la coordinación de todos estos músculos.*

*Previene la ceguera y cura enfermedades de los ojos. Si la practicas durante 40 días podrías llegar a no necesitar anteojos.*

7. Aun de pie junta la punta de los dedos de las manos y cierra los orificios de tu nariz con los pulgares. Abre los ojos y con los labios en forma de “O” inhala profundo a través de la boca. Lleva el mentón al pecho, cierra los ojos, sostén la respiración e infla las mejillas sosteniendo la respiración tanto como te sea posible. Sube la cabeza, abre los ojos y exhala lentamente a través de la nariz. Repite varias veces.

*Esta respiración ventila la cavidad bucal, llevando aire fresco donde se alimentan los gérmenes.*

*Fortalece los músculos faciales, fortalece los dientes, cura la piorrea, caries, halitosis y las espinillas! La práctica de este ejercicio libera al hombre de los síntomas de la edad avanzada y le da la longevidad de un camello.*

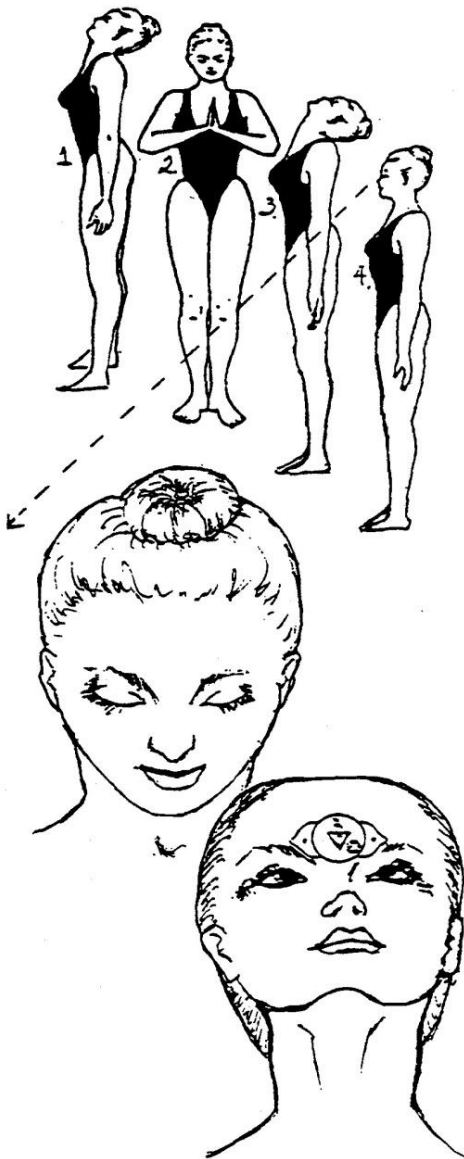


*Comentarios:*

*Es una serie para el cerebro, la concentración, la fuerza de voluntad, la memoria, la garganta, la vista, los músculos faciales, la halitosis y el stress. Todos los ejercicios se hacen de pie.*

## Original en ingles

### *Kundalini Yoga Gheranda Samhita*



1. Tilt the head slightly back, keeping the eyes open and hold with gentle breathing for 2-3 minutes.

*Good for singers: For clearing the Pharynx and phlegm.*

2. Prayer Pose with long, deep breathing for 2-3 minutes.

*Sublimates the sexual drive and aids concentration.*

3. Feet together, tilt the head way back with eyes open and do Breath of Fire for 2-3 minutes.

*For mind & will power.*

4. For developing memory: Stand up and focus the eyes on a spot 5 feet ahead of the toes, with Breath of Fire for 2-3 minutes.

*Good for mental fatigue and improves the memory.*

5. For developing the intellect: Press chin into the notch in the sternum and do Breath of Fire for 2-3 minutes.



*“By doing the Jalandhara Bhandha, the nectar that drips from the 1000 petaled lotus is not burnt up in the digestive system, and it controls the life force, kindling the Kundalini”.*

6. Improving eyesight: With all your will, stare at a spot between eyebrows, feet together, and head tilted back. Do this for 2-11 minutes.

*Stimulates the junction of nerves between the eyes and ears, and aids the muscles that move the eyeball, the iris, and the coordination of those muscles. Prevents blindness and cures all eye diseases. Throw away glasses in 40 days practice.*

7. Rejuvenating the cheeks: Join fingertips and close nostrils with thumbs. With eyes open, inhale through “crow beak” (puckered lips), hold the breath and close the eyes, dropping the chin into the sternal notch, and puffing cheeks out with the breath. Hold as long as possible, then return head to

normal, open eyes, and exhale SLOWLY through the nose.

*This aerates the oral cavity, bringing fresh air where germs breed. Good for facial muscles, strengthens teeth, cures pyorrhoea caries, halitosis and pimples!!! This practice makes a man free of old age symptoms and gives the longevity of a camel. Repeat several times.*

*Comments: It is a head set: All exercises are done standing up.*

*For the brain, mind, intellect, concentration, will-power, memory, throat, eyesight, teeth, facial muscles, halitosis, pimples, & nervous strain.*

*Exercises 1 thru 5 are effective in curing states of mental and nervous strain, causing nutrition to flow to the brain tissues and glands. Bending the neck interrupts venous return and stretches the spinal cord and the peripheral nerves.*