



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para abrir la cerradura del corazón

Extraído de 3ho Yogic Living

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Siéntate en postura fácil con la columna recta.

MUDRA: Lleva las manos a una distancia aproximada de 15-18 cm de tu cara, palmas abiertas y enfrentadas, los dedos apuntando hacia el techo. Las palmas están separadas aproximadamente 15-18- cm Los codos están doblados y hacia abajo.

MOVIMIENTO: Con un movimiento muy rápido y poderoso, separa las manos, hasta aproximadamente 90 cm, y deténlas abruptamente. Los procesos de detención serán tan abruptos, hechos con una fuerza tan poderosa, que las manos, el pecho, los hombros y la cabeza se sacudirán un poco. Esta detención brusca, y el tirón resultante provocarán la apertura de tu pecho como si recibieras un golpe de corriente. Deberías estirarte como si hubieras recibido un golpe de cien voltios.

MANTRA: Escucha la grabación del Har tántrico, o haz 1 movimiento por segundo. Haz el movimiento sin cantar en voz alta. En cada Har, estira tus brazos con una fuerza poderosa. Concéntrate en la reacción en tu pecho y observa el efecto en ti.

OJOS: Sin especificar.

TIEMPO: 11 minutos.

PARA FINALIZAR: Inhala. Aguanta la respiración, pero sigue haciendo el movimiento. Retén la respiración 13 segundos. Exhala. Inhala nuevamente y continúa el movimiento. Mantén 8 segundos. Exhala. Inhala profundamente, continúa. Mantén 6 segundos. Relaja.

COMENTARIOS: La cavidad torácica se llama Chakra del Corazón. La fuerte sacudida cuando separas tus manos y brazos, abrirá tu Centro del Corazón hasta tu propio Infinito.

Este centro a veces se conoce como AganGranthi, donde se realizan todas las actividades relacionadas con fuego -comida, digestión, la respiración, por nombrar algunas.

Cuando este centro está bloqueado, tu caja torácica está descentrada, el diafragma no actúa correctamente, y pierdes un tercio de tu fuerza vital. Esta meditación relaja este bloqueo y sentirás en ti la fuerza del Todopoderoso.

Debes utilizar toda tu energía al abrir los brazos y detenerlos para impactar tu sistema nervioso central (el sushmuna) con el sonido de Har. Con esta meditación puedes mover el poder de ida y pingala, y abrir el sushmuna.

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation to Open the Lock of the Heart

Sit in Easy Pose with a straight spine.

MUDRA: Bring hands approximately 6-8 inches in front of your face, palms flat and facing one another, fingers pointing toward the ceiling. Have palms approximately 6-8 inches between. Elbows are bent and are relaxed down.

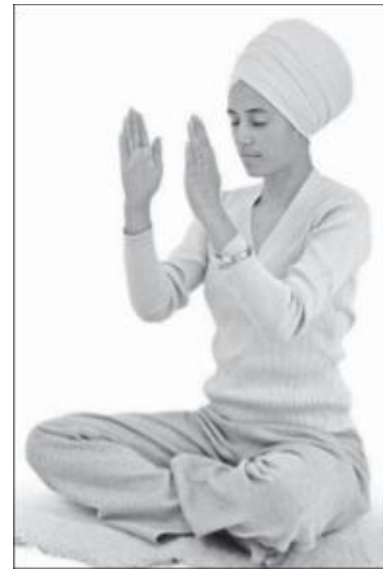
MOVEMENT: With a very fast, powerful jerk, stretch the hands out, until there is about 36 inches between the hands, and abruptly stop them there. The stopping process will be so abrupt, done with such a powerful force, that you'll find the hands, chest, shoulders, and head jerking back and forth a little bit. This abrupt stopping, and the resulting jerk causes an "opening up your chest cavity with a 'current shock.' You should stretch out like eleven hundred volts have hit you."

MANTRA: Listen to the recording *Tantric Har*, or 1 movement per second. Do not sing aloud. On every **Har**, you will stretch your arms with a powerful force. Concentrate on this reaction in your chest, and see the effect it has on you.

EYES: Unspecified.

TIME: **11 minutes.**

TO END: Inhale. Hold the breath, but keep on doing the



motion. Hold 13 seconds. Exhale. Inhale again and continue the motion. Hold 8 seconds.
Exhale. Inhale deeply, continue. Hold 6 seconds. Relax.

COMMENTS

The chest cavity is called the Heart Chakra. This heavy jolt, as you spring your hands and arms apart, will cause a jerking reaction to your chest cavity, which will open up your Heart Center. Opening of your Heart Center cavity is opening up to your own Infinity.

This center is sometimes referred to as the *agangranthi*—the place from which all fire-related activities spring—food, digestion, breath, to name a few. When this center is locked, your rib cage is out of place. Then the diaphragm doesn't act right, and you'll lose one third of your life force. This meditation loosens this lock and will open up the power of the Almighty within you.

You must bring forth the entire power of your being, using a great force as you open up and then suddenly stop your arms, and thus shock your central nervous system (the *sushmuna*) on the sound of *Har*. Through this meditation you can move the power of the *ida* and *pingala*, and open up the *sushmuna*.

