



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación con Respiración en Diez Partes

Para estar Libre de Enfermedad

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/breath-ten-meditation-become-dis-ease-free>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur

Este pranayama es una terapia de energía magnética. La conexión energética entre las manos no debe romperse. Puede regalarte un cuerpo libre de enfermedad y una mente clara y meditativa, así como desarrollar tu intuición, pero requiere práctica.

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna recta.

Mudra: Tus codos se mantienen doblados y tus antebrazos y manos están relajados en postura de aplaudir, a la altura de tu plexo solar. Tus manos se mueven hacia adentro y hacia afuera como si estuvieras aplaudiendo, pero no se tocan. Detén el movimiento hacia adentro cuando tus manos estén separadas a una distancia de 12 a 15 cm entre ellas. Muévete lenta y rítmicamente.

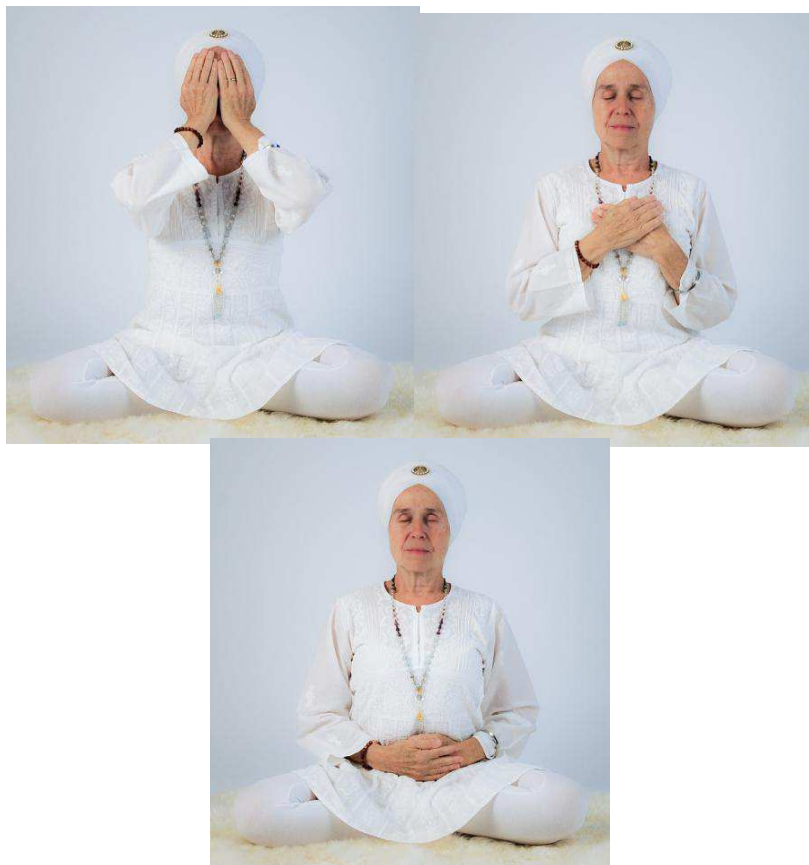


Foco mental: Concéntrate en la energía que sientes en las palmas de tus manos.

Respiración: La respiración se coordina con el movimiento de las manos. Cada segmento de respiración corresponde a un movimiento de aplauso completo (manos hacia adentro y manos hacia afuera). Inhala en cinco segmentos por la nariz mientras completas cinco movimientos de aplauso completos. Luego exhala en cinco segmentos por la boca mientras completas cinco movimientos de aplauso. Continúa y no rompas el ritmo del movimiento ni de la respiración.

Tiempo: Para llevar todos los chakras a un ritmo, haz esta meditación todos los días por 11 minutos. Puedes incrementar el tiempo gradualmente a 16 ½ minutos.

Para terminar: Inhala y sostén la respiración por 20 segundos mientras presionas tus manos contra tu rostro lo más fuerte que puedas. Exhala. Inhala nuevamente, y sostén la respiración por 20 segundos mientras presionas tus manos fuertemente sobre el centro del corazón. Exhala. Inhala una última vez y sostén la respiración por 20 segundos mientras presionas tus manos sobre el punto del ombligo. Exhala y relaja.



©The Teachings of Yogi Bhajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Breath of Ten Meditation to Become Dis-Ease Free

This pranayama is a magnetic energy therapy. The energy connection between the hands must not be broken. It can give you a disease-free body and a clear meditative mind, and it can develop your intuition but it requires practice.

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine.

Mudra: Your elbows are bent and your forearms and hands are relaxed in a clapping position at the level of the solar plexus. Your hands move in and out as if you are clapping but they do not touch. Stop the inward motion when the hands are about six to eight inches apart. Moves slowly and rhythmically.

Focus: Concentrate on the energy you feel between the palms of your hands.

Breath: The breath is timed with the movement of the hands. Each stroke of the breath is one complete clapping motion (hands move in, hands move out). Inhale in five strokes through the nose as you complete five complete clapping motions. Then exhale in five strokes through the mouth as you complete the next five clapping motions. Continue and do not break the rhythm of the movement and the breath.

Time: To put all the chakras in rhythm, do this meditation every day for 11 minutes. You can gradually increase the time to 16 ½ minutes.

To End: Inhale and hold the breath for 20 seconds as you press your hand against your forehead as hard as you can. Exhale. Inhale again, and hold the breath 20 seconds as you press your hands strongly against your heart center. Exhale. Inhale on the next time and hold the breath 20 seconds as you press your hands against your navel point. Exhale and relax.

© The Teachings of Yogi Bhaajan