



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## “Kriya para la Mente Positiva”

Tomado del Libro: “Los Diez Cuerpos de Luz de la Conciencia” de Nirvair Singh  
Khalsa

*Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur.*

**Eliminador de Ego** (centro del corazón) 6 MINUTOS.



Siéntate con las piernas cruzadas. Levanta el brazo izquierdo a un ángulo de 60 grados con la palma hacia arriba. El brazo derecho hacia abajo a un ángulo de 30grados. Como si señalizaras a los aviones para que avancen. Ojos cerrados,

focalización en el punto del entrecejo. Concéntrate en el centro del corazón donde está el nervio mental<sup>1</sup>. Y comienza una respiración larga, lenta y profunda. Mantén los codos rectos. 3 MINUTOS.

Cambia las posiciones de los brazos y continúa. Brazo derecho arriba palma hacia arriba. Brazo izquierdo abajo palma hacia abajo. Mantén la concentración en el centro del corazón. Respiración larga, lenta y profunda. 3 MINUTOS.

Inhala, exhala, relaja los brazos sobre las rodillas.

**Medita en reposo con Gyan Mudra por 1 MINUTO.**



Coloca las manos en gyan mudra (dedo índice y pulgar presionados juntos, manos en las rodillas) continúa con respiración lenta y profunda, concentración en el punto del entrecejo.

**Eliminador de Ego** (centro de la garganta) 3 MINUTOS.

---

<sup>1</sup> N.del T: Nervio mental hace referencia al nervio vago.



Aquí vamos de nuevo. Con los brazos extendidos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas hacia arriba, mueve las manos hacia atrás un poco. Respiración larga, lenta y profunda. Concéntrate en la garganta. Permite que se abra y se sienta relajada. Concéntrate en tu respiración. Haz tu mejor esfuerzo. 3 MINUTOS.

Inhala, exhala, relaja los brazos. Estira las piernas y acuéstate de espaldas. No más ejercicios con brazos.

**Flexiones de piernas 2 MINUTOS.**



Lleva las rodillas al pecho, los brazos a los lados. Haremos un movimiento de empujar y tirar las piernas, un movimiento de pistón con las piernas. Inhala, estira la pierna izquierda a unos 30 a 45 centímetros sobre el suelo, apunta el dedo del pie lejos del cuerpo. Ahora exhala, cambia de piernas y continúa. Utiliza una respiración poderosa y a través del punto del ombligo. Si la espalda baja se está levantando mucho del suelo, siéntate sobre tus manos. 2 MINUTOS.

Inhala, lleva las rodillas al pecho. Exhala lleva los pies al suelo y estira las piernas. Descansa un momento. Levanta las rodillas al pecho. Mécete un par de veces e incorpórate.

### **Gato/Vaca 3 MINUTOS.**



Lleva las manos y las rodillas a la postura de la gato / vaca. Una vez en posición, inhala en vaca, exhala en gato. Continúa. Inhala en vaca, lleva la columna hacia abajo, la cabeza arqueada hacia atrás. Exhala en gato, inclina la pelvis, empuja hacia arriba por entre los hombros, lleva la barbilla al pecho. 3 MINUTOS.

### **Postura de bebé 1 MINUTO.**



Exhala en postura de bebé y descansa un momento en posición de bebé: frente en el suelo, brazos a los lados, las manos por los tobillos, las palmas hacia arriba. Mantén la concentración en el entrecejo, respiración normal. 1MINUTO.

### **Postura de Celibato con brazos estirados 2 MINUTOS.**



Levántate lentamente, mantente sobre las rodillas y los talones. Si puedes, siéntate entre las rodillas y los talones y luego acuéstate de espaldas y levanta los brazos sobre el suelo, con las palmas juntas. Estírate desde los hombros.

Si no puedes hacer esto, simplemente siéntate con las piernas cruzadas y acuéstate boca arriba. Lo uno o lo otro. Entra en la posición, sostén esta posición y haz una respiración larga, lenta y profunda. 2 MINUTOS.

Inhala, Exhala, sostén la respiración y aplica cerradura de raíz (contrae el recto, órganos sexuales y el punto del ombligo hacia adentro y arriba) eleva la energía. Relaja, inhala, exhala.

### **Mece la columna vertebral inferior 1 MINUTO.**



Lleva las rodillas al pecho y comienza a mover la columna hacia adelante y hacia atrás tirando de las rodillas hacia arriba al pecho suavemente y soltándolas. Este es un pequeño movimiento reconfortante. 1 MINUTO.

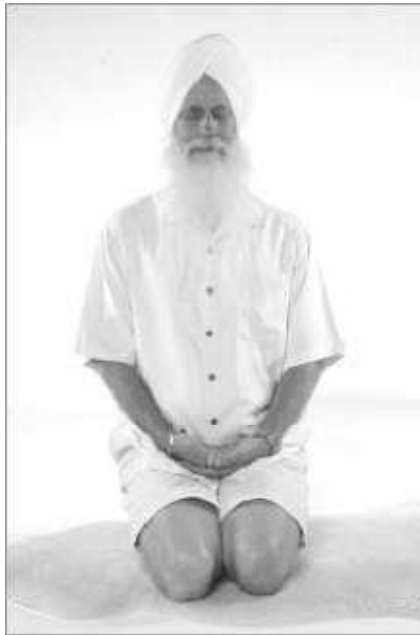
Ahora mécete para ponerte de pie

**Postura del Árbol 2 MINUTOS.**



Ponte de pie despacio. Entrelaza las manos, los dedos índices apuntando hacia arriba, estira los brazos hacia arriba. Realmente estírate hacia arriba desde los hombros. Mantén esta posición, no trabes las rodillas, mantén las rodillas solo un poco dobladas, y respira largo, lento y profundamente. Haz la respiración muy profunda y completa. 2 MINUTOS.

## **Meditación Relajante 3 MINUTOS.**



Inhala, estírate hacia arriba. Exhala, relaja los brazos y baja ahora sobre las rodillas y los talones con los tobillos juntos en posición de roca, o siéntate con las piernas cruzadas. Pon las manos en el regazo. Los ojos cerrados enfocados en el punto del entrecejo. Permanece en esta posición y relájate tanto como puedas. Ponte en un estado de sueño. 3 MINUTOS.