



asociación de profesores
Kundalini Yoga

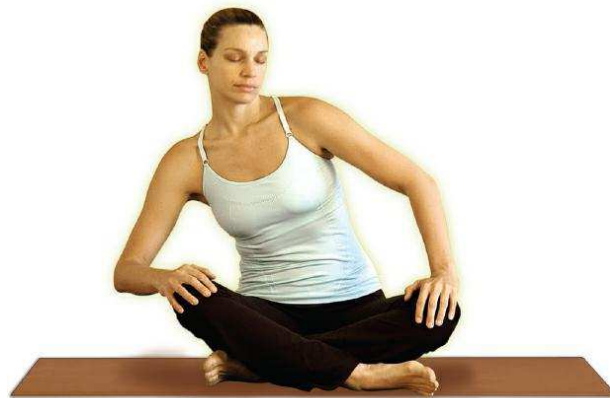
Kriya para Obtener la Guía de la Mente Neutral:

(Extraído del libro Ondas de Sanación de Siri Atma S. Khalsa)

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

A lo largo de la kriya, concéntrate en el punto del Tercer Ojo con los ojos cerrados y respira larga y profundamente durante 1 a 3 minutos, a menos que se especifique de otra manera.

1. Giro Sufi. Siéntate en postura fácil con las manos en las rodillas. Comienza a girar tu torso desde la base en una dirección, manteniendo la columna recta. Siente el máximo estiramiento a nivel del corazón. Inhala mientras giras hacia adelante, exhala mientras giras hacia atrás. Cambia dirección a mitad del ejercicio. Para terminar, inhala, endereza la columna y aplica Mulbandh; exhala y relájate.



2. Siéntate en postura fácil con el dorso de las muñecas en las rodillas, los brazos estirados y los dedos en Gyan Mudra. Medita en la respiración.

3. Paseo en Camello. Siéntate sobre tus talones en Postura de Roca con las palmas en los muslos. Inhala y flexiona la columna hacia adelante, levantando y abriendo la caja torácica, exhala y flexiona la columna hacia atrás con un movimiento suave. Aplica un Mulbandh ligero.



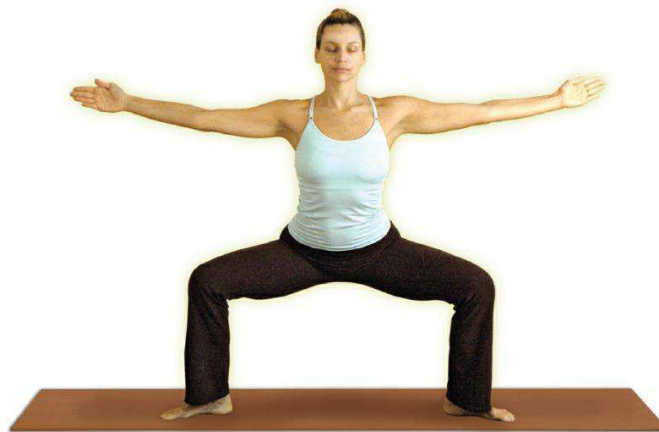
4. Siéntate en el tobillo derecho con el talón entre el ano y los órganos sexuales y la pierna izquierda estirada frente a ti. Con la parte superior del cuerpo perpendicular al piso, levanta el brazo derecho hacia arriba y adelante paralelo al piso. Levanta el brazo izquierdo hacia atrás, paralelo al suelo. Ambas palmas miran hacia el techo. Mantén la postura y haz respiración de fuego. Para terminar, inhala y sostén brevemente; exhala y relájate.



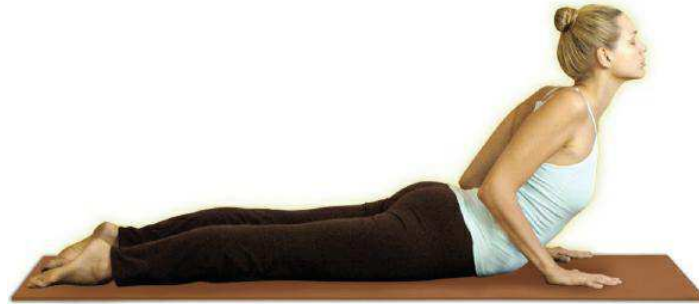
5. Siéntate en postura fácil y levanta ambos brazos hacia adelante, con las palmas hacia adentro, paralelas entre sí y con el piso. Levanta el brazo izquierdo hasta 60 grados. Comienza a mover como tijeras los brazos, bajando el brazo izquierdo a la posición paralela mientras elevas el brazo derecho a 60 grados y cambias de brazo. Continúa el movimiento con Respiración de Fuego a través de la boca redondeada.



6. Párate y lleva tus brazos a los lados paralelos al piso, con las palmas mirando hacia adelante. Abre las piernas bien separadas con los dedos de los pies apuntando hacia afuera y los dedos gordos de los pies puestos directamente debajo de las muñecas. Dobra las rodillas hasta que los muslos estén paralelos al piso.



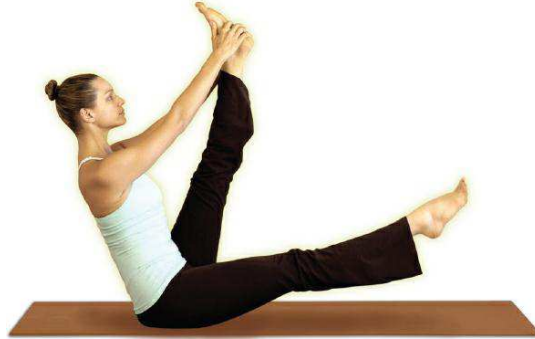
7. Acuéstate sobre tu estómago con las piernas rectas, los pies juntos, la parte superior de los pies (empeines) en el suelo. Pon las palmas en el suelo debajo de tus hombros. Inhala en Postura de Cobra tan alto como puedas cómodamente, eleva la caja torácica y tira del ombligo hacia adentro y hacia arriba, dejando las caderas en el suelo.



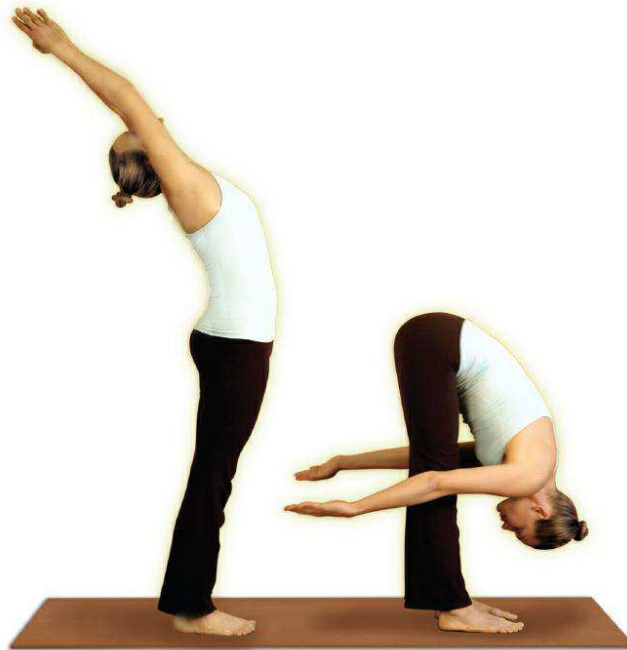
Exhala y muévete lentamente hacia Postura de Bebé, recuéstate sobre los talones con la frente en el suelo, los brazos paralelos entre sí en el suelo estirados hacia adelante, con las palmas hacia abajo. Continúa moviéndote de una postura a la otra. Para terminar, inhala en Cobra, sostén brevemente, exhala y relájate.



8 Siéntate con las piernas estiradas hacia delante. Levanta la pierna izquierda recta y agarra el pie izquierdo con ambas manos. Mantén la posición e inhala, levantando la pierna derecha hasta el nivel de la izquierda, exhala bajándola al piso. Continúa este movimiento. Cambia las piernas y repite.



9. De pie, levanta los brazos por encima de la cabeza y junta las palmas. Inhala y levanta la caja torácica, arqueando la columna hacia arriba y hacia atrás. Exhala y dobla hacia delante desde las caderas hacia abajo y deja que los brazos se muevan hacia atrás detrás de las piernas. Continúa este movimiento.

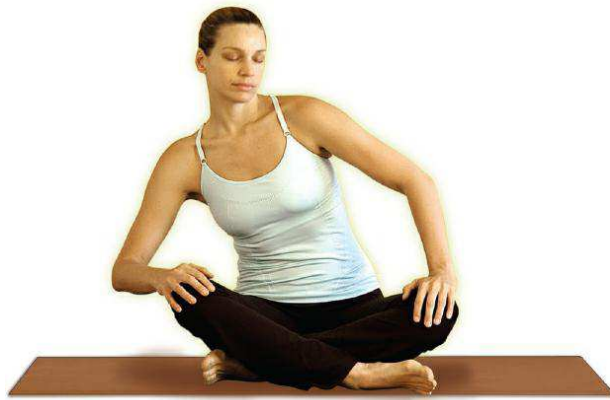


TEXTO ORIGINAL EN INGLES

THE NEUTRAL MIND KRIYA FOR GUIDANCE – Siri Atma S. Khalsa, Waves of Healing

Throughout the kriya, concentrate at the Third Eye point with your eyes closed, and do long, deep breathing for 1-3 minutes, unless otherwise specified.

1 Sufi Grind. Sit in Easy Pose with your hands on your knees. Begin circling your torso from the base in one direction, keeping your spine straight. Feel the maximum stretch at the heart level. Inhale as you rotate forward, exhale as you rotate back. Change directions halfway though. To end, inhale, straighten the spine and apply Mulbandh; exhale and relax.



2. Sit in Easy Pose with the back of the wrists on the knees, arms straight, fingers in Gyan Mudra. Meditate on the breath.

3. Camel ride. Sit on your heels in Rock Pose with the palms on the thighs. Inhale and flex the spine forward lifting and opening the ribcage, exhale and flex the spine back in a smooth motion. Apply a light Mulbandh.



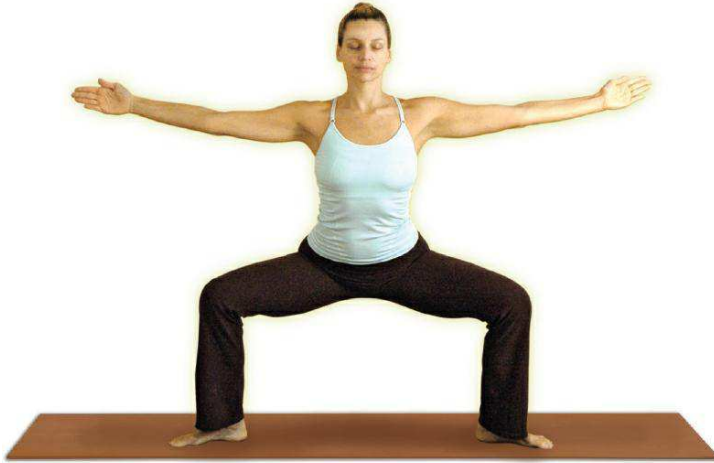
4. Sit on the right ankle with your heel in between the anus and sex organs and your left leg straight out in front of you. With the upper body perpendicular to the floor, raise the right arm straight up and forward parallel to the floor. Raise the left arm straight back parallel to the floor. Both palms face the ceiling. Hold the posture and do Breath of Fire. To end, inhale and hold briefly; exhale and relax.



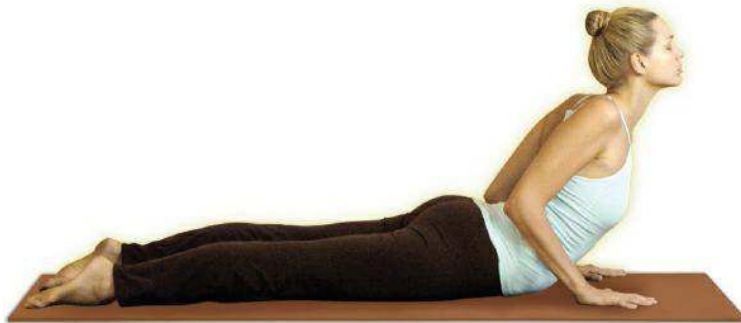
5. Sit in Easy Pose and raise both arms straight out, palms facing inside parallel to each other and the floor. Raise the left arm up to 60 degrees. Begin scissoring the arms, lowering the left arm to the parallel position while raising the right arm to 60 degrees and switching arms. Continue the motion with Breath of Fire through a rounded mouth



6. Stand and bring your arms out to the sides parallel to the floor, palms facing forward. Open the legs wide apart with the toes pointing outward and the big toes positioned directly under the wrists. Bend the knees until the thighs are parallel to the floor.



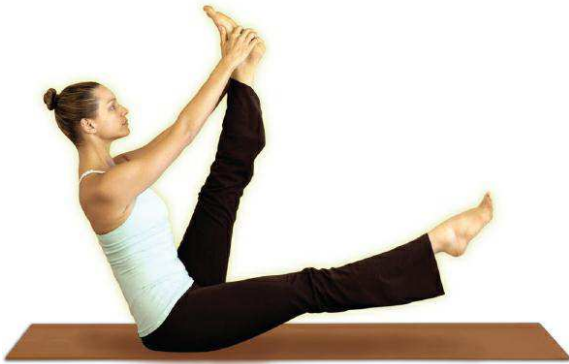
7. Lie on your stomach with straight legs, feet together, top of feet on the floor. Put the palms on the floor under your shoulders. Inhale into Cobra Pose as high as you can comfortably, raising the ribcage and pulling the navel in and up, leaving your hips on the floor.



Exhale and slowly move into Baby Pose, sitting back on the heels with your forehead on the floor, your arms straight out parallel to each other on the floor, palms down. Continue moving back and forth between the 2 postures. To end inhale in Cobra, hold briefly, exhale and relax.



8 Sit with the legs straight out in front. Raise the left leg straight and grab the left foot with both hands. Hold the position and inhale, raising the right leg up to the level of the left, exhale lowering it to the floor. Continue this movement. Switch legs and repeat.



9. Standing, raise the arms straight overhead and join the palms together. Inhale and lift the ribcage, arching the spine up and back. Exhale and bend forward from the hips all the way down and let the arms swing back behind your legs. Continue this movement..

