



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kundalini Yoga: Ajuste Corporal para Elevar el Espíritu

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/holy/kundalini-yoga-body-adjustment-elevate-spirit

Enseñado por Yogi Bhajan el 2 de Julio, de 1984, en Española, Nuevo México

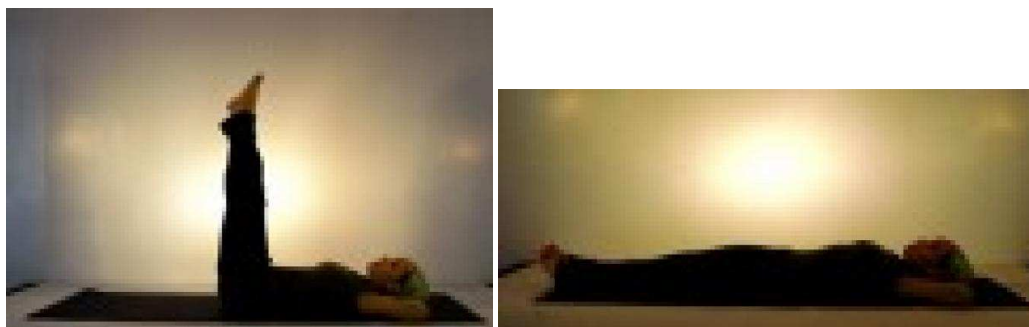
Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur



La enfermedad proviene del cambio estructural. Esta es la forma oriental y antigua de verlo. Este cuerpo y sus huesos no tienen tornillos ni pernos. Se mantiene unido por tejidos y músculos. Durante la vida de una persona, muchos movimientos ocurren en el cuerpo al mismo tiempo, influenciando la acción de los músculos. Ciertos músculos son más fuertes y sostienen el esqueleto en una forma diferente a otros músculos. Esto puede conllevar a problemas físicos. La vida se desequilibra y la irritación aparece. Toda la estructura del cuerpo es responsable de la elevación de una persona; por "ser". Un auto tiene su gasolina, tiene transmisión, y anda. Si una parte falta, o si solo un poco de aire no llega a la gasolina, no funciona. Lo mismo ocurre con el cuerpo.

Este set te mantendrá lejos de los problemas. Así es cómo puedes elevar tu espíritu, ajustando tu cuerpo.

1. Acuéstate sobre tu espalda con las manos entrelazadas bajo tu cuello. Mantén los talones juntos, eleva ambas piernas a 90 grados mientras inhalas. Asegúrate de presionar tu espalda baja contra el suelo antes y durante la elevación, y eleva desde el ombligo. Baja tus piernas mientras exhalas. No dobles las rodillas. Pero si no tienes la fortaleza abdominal para mantener las piernas estiradas, usa tus manos para proporcionar palanca para tu espalda, al ponerlas en el suelo por debajo de tus glúteos. Puedes comenzar con 54 repeticiones y, con práctica, construir hasta 108 repeticiones.



2. Toma la postura de triángulo. Las palmas de las manos y las plantas de los pies están sobre el suelo, con los pies separados al ancho de caderas. Crea una línea recta entre tus muñecas y tus caderas, y desde tus caderas a tus talones. Lleva el mentón hacia adentro y elonga la parte posterior de la espalda y del cuello. Gira las axilas hacia adentro enfrentándolas. Suavemente comienza a mover el cuerpo a Postura de Cobra. En Postura de Cobra tus palmas están planas sobre el suelo y tu cuerpo está arqueado hacia arriba hasta la parte alta de la espalda. Los pies están juntos. Los hombros están presionados hacia abajo y el cuello está estirado. Muévete suavemente de Triángulo a Cobra, de Cobra a Triángulo, etc. No dobles las rodillas. Mantén los brazos estirados si tienes suficiente fuerza y flexibilidad, de lo contrario puedes mantener tus brazos doblados con los

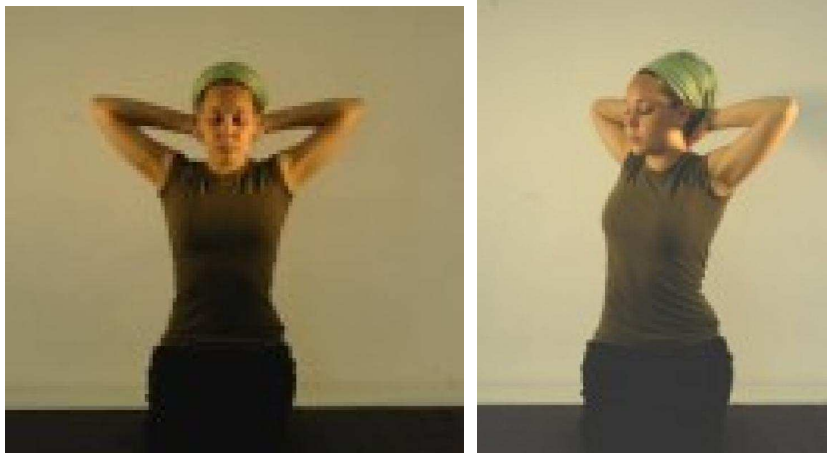
codos hacia los lados de tu cuerpo. Puedes comenzar con 21 repeticiones y construir hasta 52 repeticiones con la práctica.



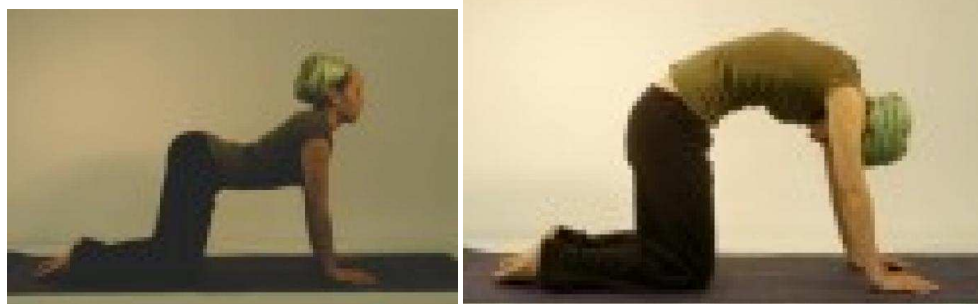
3. Siéntate con tus piernas estiradas hacia adelante. Flexiona los pies y activa los músculos de las piernas mientras te inclinas desde el ombligo y tomas tus dedos de los pies (o hasta donde puedas llegar en tus piernas). Inhala en esta posición, y exhala mientras estiras la columna y te inclinas más hacia adelante. La cabeza queda alineada con la columna. Trata de llevar el vientre a los muslos más que la cabeza a las rodillas. Muévete hacia arriba y abajo, inhalando arriba y exhalando abajo. Repite 108 veces.



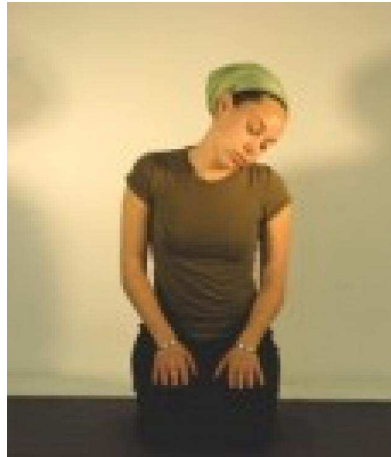
4. Siéntate en Postura de Roca y entrelaza los dedos detrás del cuello. Gira el torso y cabeza hacia la derecha y la izquierda. Repite 108 veces a cada lado.



5. Colócate sobre tus manos y rodillas. Relaja la columna hacia abajo y levanta la cabeza en la inhalación (Postura de Vaca). Abre el corazón y eleva el mentón sin tensionar la parte posterior del cuello. En la exhalación, arquea la columna hacia arriba y baja la cabeza (Postura de Gato). Repite 108 veces.



6. Ve a Postura de Roca y gira el cuello rápidamente en una dirección 52 veces, y luego en la dirección contraria 52 veces.



7. Aún en Postura de Roca, inclínate desde la cintura a un lado y al otro. Mientras te doblas a la izquierda, tu brazo derecho se arqueará sobre tu cabeza, estirándose en la dirección en la que te estás inclinando. Luego estírate hacia la derecha con tu brazo izquierdo por sobre tu cabeza. Repite 52 veces a cada lado.

Este ejercicio es para el hígado, bazo, colon y para eliminar gases.

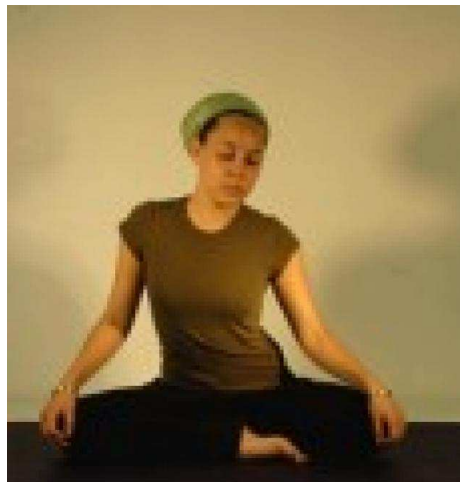


8. Permanece en Postura de Roca y lleva un brazo hacia adelante como si quisieras alcanzar y tomar energía. Luego llévalo hacia atrás, mientras llevas el otro brazo hacia adelante. El movimiento es rápido y fluido. Los hombros y tronco se mueven levemente y en un movimiento agitado. Canta

Sa mientras un brazo va hacia adelante, *Ta* mientras llevas ese brazo hacia atrás y el otro hacia adelante, *Na* mientras el primer brazo va hacia adelante nuevamente y *Ma* mientras el segundo brazo va hacia adelante nuevamente. Continúa por 5 minutos.



9. Siéntate en Postura Fácil con tus manos sobre las rodillas. Comienza a girar tu tronco en un movimiento circular, en contra del sentido del reloj. Continúa por 3 minutos.



10. Recuéstate sobre tu espalda. Cierra tus ojos y relájate con el sonido del gong. Continúa por 10 minutos. Prepárate para un viaje a tu ser interior y flota en el espacio. Ganarás una inmensa cantidad de energía.

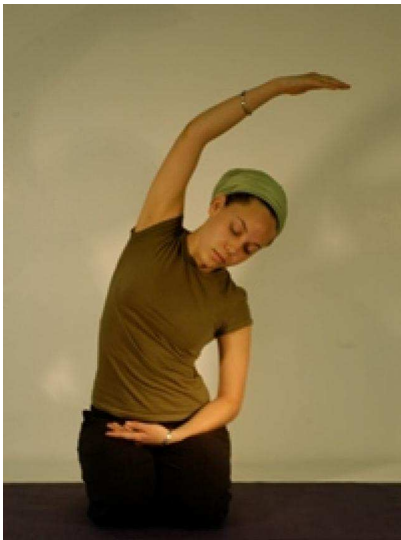
© The Teachings of Yogi Bhajan

Este set ha sido publicado en Fuente de Juventud, y en Aquarian Times, julio 2006.

ORIGINAL EN INGLÉS

Kundalini Yoga: Body Adjustment to Elevate the Spirit

Taught by Yogi Bhajan on July 2, 1984, in Espanola, New Mexico

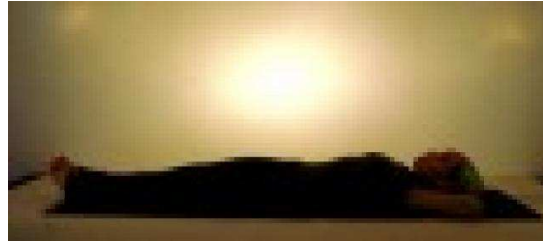


Disease comes from structural change. This is the oriental, ancient way of looking at it. This body and its bones have no screws and bolts. It is held together by tissue and by muscle. During one's life many movements occur in the body simultaneously influencing the action of the muscles. Certain muscles are stronger and hold the skeleton in a different way than the other muscles. This can lead to physical problems. Life becomes imbalanced and irritation sets in. The whole body structure is responsible for one's elevation, for one's "being-ness." A car has its gas, it has transmission, and it starts. If one part is missing, or if just a little air does not get to the gas, it dies. It is the same with the body.

This set will keep you out of trouble. This is how you can elevate your spirit by adjusting your body.

1. Lie down flat on the back with the hands clasped under the neck. Keeping the heels together, raise both legs to 90 degrees as you inhale. Be sure to press your lower back into the floor before and during the lift, and lift from the navel. Lower the legs as you exhale. Do not bend the knees. But if you don't have the abdominal

strength to keep the legs straight, use your hands to provide leverage for your back by placing them on the floor under your buttocks. You can start with 54 repetitions and, with practice, build up to 108 repetitions.



2. Come into Triangle Pose. The palms of the hands and the soles of the feet are on the ground, with the feet about hip-width apart. Create a straight line between your wrists and your hips, and from your hips to your heels. Pull the chin in and elongate the back of the neck. Roll the armpits toward each other. Smoothly begin to move the body into Cobra Pose. In Cobra Pose your palms are flat on the ground and your body is arched up through the upper back. The feet are together. The shoulders are pressed down and the neck is long. Move smoothly from Triangle to Cobra to Triangle, etc. Do not bend the knees. Keep the arms straight if you have sufficient strength and flexibility, otherwise you may keep the arms bent with the elbows in towards the sides of the body. You can start with 21 repetitions and build up to 52 repetitions with practice.

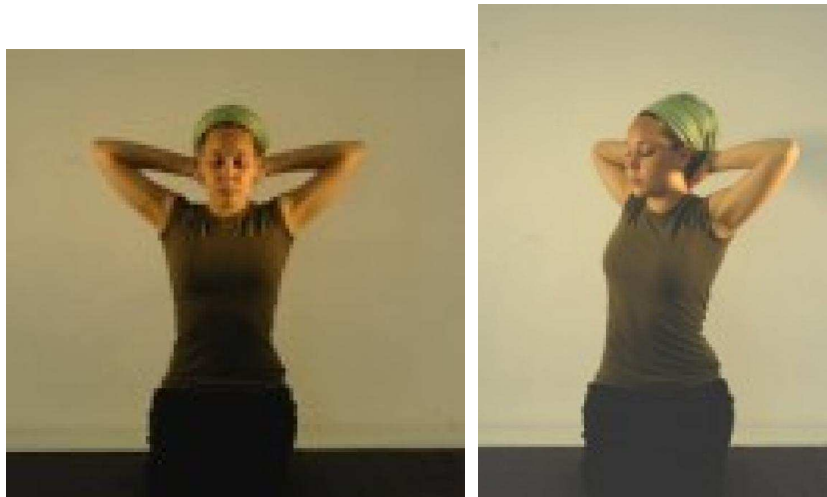


3. Sit with your legs straight out in front of you. Flex the feet and engage the leg muscles as you reach forward from the navel and grab on to your toes (or as far down your legs as you can reach). Inhale in this position, and exhale as you lengthen the spine and bend farther forward. The head stays in line with the spine.

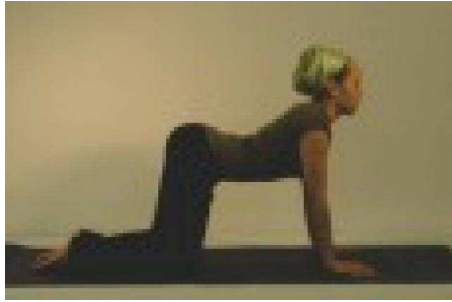
Try to get the belly to the thighs rather than the head to the knees. Move up and down, inhaling up, exhaling down. Repeat 108 times.



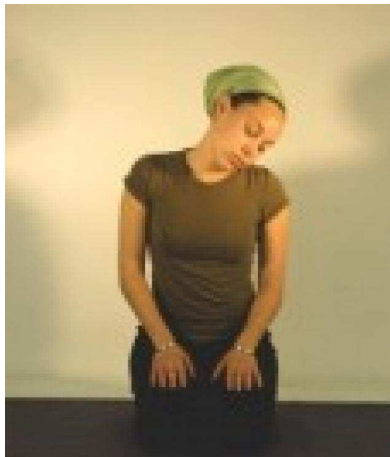
4. Sit in Rock Pose* and interlace the fingers behind the neck. Twist the torso and head to the left and right. Repeat 108 times to each side.



5. Come onto your hands and knees. Relax the spine down and raise the head up on the inhalation (Cow Pose). Open the heart and raise the chin up without scrunching the back of the neck. On the exhalation, arch the spine up and lower the head (Cat Pose). Repeat 108 times.

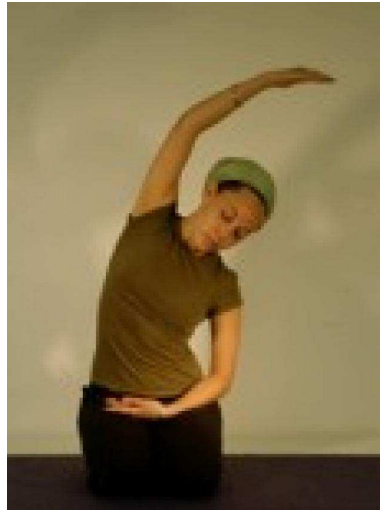


6. Come into Rock Pose and roll the head around on the neck rapidly in one direction 52 times, and then in the opposite direction 52 times.



7. Still in Rock Pose, bend at the waist from side to side. As you bend to the left, your right arm will arch over your head, stretching in the direction of the bend. Then stretch to the right with your left arm reaching over your head. Repeat 52 times to each side.

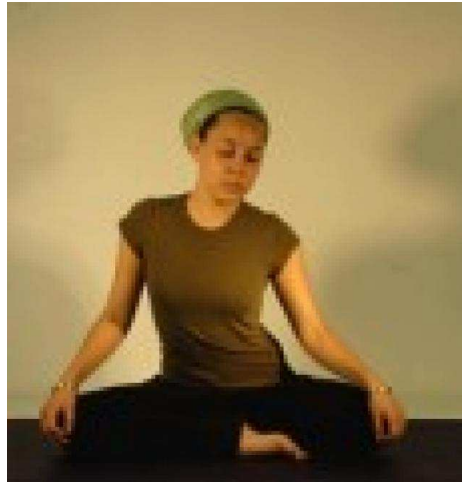
This exercise is for the liver, spleen, colon, and to eliminate gas.



8. Remain in Rock Pose and reach one arm forward as if reaching out and grabbing energy. Then pull it back in, while reaching forward with the other arm. The movement is rapid and fluid. The shoulders and trunk move slightly in a churning motion. Chant *Sa* as one arm reaches forward, *Ta* as you pull that arm back and the other arm reaches forward, *Na* as the first arm reaches forward again, and *Ma* as the second arm reaches forward again. Continue for 5 minutes.



9. Sit in Easy Pose with your hands on your knees. Begin grinding your trunk in a circular motion, in a counter-clockwise direction. Continue for 3 minutes.



10. Lie down flat on your back. Close your eyes and relax to the sound of the gong. Continue for 10 minutes. Get ready for a journey into your inner self and float in space. You will gain a tremendous amount of energy.



© The Teachings of Yogi Bhajan

This set has been published in the *Fountain of Youth*, and in *Aquarian Times*, July 2006