asociación de profesores Kundalini Yoga

apky CHILE

Sat Nam Largo: Meditación para Neutralizar Completamente la Tensión

Texto original extraído de https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/long-sat-nams-meditation-completely-neutralize-tension

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

Esta en una meditación de Kundalini Yoga simple, elegante y extremadamente relajante. Neutraliza completamente la tensión y te lleva a la situación más relajante que puedas imaginar. Se dice que al practicarla por 40 días, revitaliza tu sistema endocrino y reestablece el equilibrio glandular.

Postura: Siéntate derecho y lleva los antebrazos hacia arriba y adentro, hasta que las manos se junten a la altura del corazón. Las palmas miran hacia arriba.Cruza la mano derecha sobre la izquierda con los dedos extendidos. Coloca el pulgar izquierdo al centro de la palma derecha y cruza el pulgar derecho sobre el pulgar izquierdo.

Ojos: Los ojos están 9/10 cerrados, y a medida que avanza la meditación, pueden cerrarse completamente.

Mantra: Inhala profundo y exhala completamente a la vez que entonas un largo Sat y un corto Nam:

Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Naam

La relación de Sat y Nam es de 35:1. Empieza con 11 minutos y aumenta gradualmente a 31.

© The Teachings of Yogi Bhajan

Esta meditación se encuentra en el manual Kriya, disponible a través de KRI.

ORIGINAL EN INGLÉS

Long Sat Nam's: Meditation to Completely Neutralize Tension

This is a simple, elegant, and extremely relaxing Kundalini Yoga meditation. It completely neutralizes tension and puts you in the most relaxing situation you can possibly imagine. Practicing it for 40 days is said to revitalize your glandular system and re-establish glandular equilibrium.

Posture: Sit straight and bring the forearms up and in until the hands meet at the heart level. Palms face up. Cross the right hand over the left with the fingers extended. Place the left thumb in the center of the right palm and cross the right thumb over the left thumb.

Eyes: The eyes are 9/10 closed, and as the meditation progresses they may close completely.

Mantra: Inhale deeply and exhale completely as you chant long Sat, short Nam:

SaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaatNaam

The ratio of Sat to Nam is 35:1. Begin with 11 minutes and build up to 31.

© The Teachings of Yogi Bhajan

This meditation can be found in the manual Kriya, available through KRI.