



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Expande la Línea de Arco

Texto original extraído de

www.libraryofteachings.com/kriya.xqy?q=Arcline%20sort:relevance&id=a206b3e9-99e7-609b-e247-383bb43fac72&name=Expand-the-Arcline

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

Tiempo: 13:30 minutos

Ejercicios: 1

Fecha: 10 de abril, 1996

Fuente del Manual: Conferencia

Comentarios:

“En tres minutos este ejercicio comenzará a jugar contigo...no permitas que los dedos y la posición de las manos se muevan...ese es el truco. Yo lo he hecho, yo lo sé y lo comprendo. No debe haber variación en la postura para un mejor resultado. Lo trágico de esto es que dentro de tres meses (esto) te va a relajar y comenzará a jugar con tus nervios, de una forma u otra. No te preocupes por ello, lo superarás. Algunas personas son tan poderosas que mueven el mundo...” – Yogi Bhajan.

Respiración en O: 8 minutos

1. Siéntate derecho en Postura Fácil.
2. En ambas manos, coloca los dedos índice y anular bajo el pulgar, y extiende derechos los dedos índice y del medio (mudra de Cristo).
3. Las puntas de los dedos índice están a los lados del cuerpo, al nivel de las orejas. Los antebrazos y el mudra están perpendiculares al suelo, apuntando derecho hacia arriba.
4. La columna está derecha, el pecho está afuera. Los ojos están cerrados.

5. Haz una O con la boca y respira por la boca. Escucha el sonido que tu respiración hace.
6. Contrae tus labios para hacer la abertura.
7. Mantén la postura inmóvil, las manos no se mueven. Mantén la postura perfecta y concéntrate en el sonido.

Cantar Har: 3:30 minutos

1. Comienza a cantar Har. En la 'r' la lengua toca lo alto del paladar. Canta desde el ombligo, llevando el ombligo adentro con cada repetición.
2. Penetra los Chakras. Crea el calor, usa ese poder, ¡Trabájalo! ¡Hazlo con fuerza!

Para Finalizar:

1. Inhala profundo y retén el aire por 30 segundos. Aprieta los labios. Controla la nariz, concéntrate en tu ombligo y alinea tu energía en una simple línea recta.
2. Exhala en bala de cañón, en forma completa.
3. Inhala profundamente de nuevo, hasta el máximo y retén, mantén el aire por 15 segundos. Exhala en bala de cañón.
4. Relájate

Comentarios:

“Debes escuchar el sonido de tu respiración. Es ahí donde te concentrarás...en este ejercicio la belleza más grande es la postura, el propósito oculto es mantener la postura, de manera que desde la línea de arco, todo el cuerpo se convierta en línea de arco, ese es el poder de esto”.
Yogi Bhajan.

Texto Original en Inglés

ExpandtheArcline

Time: 13 min

Exercises: 1

Fecha: Abr 10, 1996

Source Manual: Lecture

Comments:

"This exercise in three minutes will start playing games with you...don't let the fingers and the position of the hand move...it's the trick to it. I have done it, I know it and I understand it. No variance in posture for a better-best result. The tragic part of it is within three months [this] is going to relax you and start playing with your nerves one way or the other. Don't worry about it, you will come through. Some people are so powerful they move the world..." –Yogi Bhajan

O Breath: 8 minutes

1. Sit straight in Easy Pose.
2. For both hands, lock the little and ring finger tips under the thumb, and extend the index fingers and middle fingers straight.
3. The tips of the index fingers are at the sides, earlobe level. Forearms and mudra are perpendicular to the ground, pointing straight up.
4. Spine is straight, chest is out. Eyes are closed.
5. Make an O of your mouth, and breath through the mouth. Listen to the sound your breath makes.
6. Crunch your lips to make the opening.
7. Hold the posture still, the hands do not move. Keep the posture perfect and concentrate on the sound.

ChantingHar: 3:30 minutes

1. Begin chanting Har. On the 'r', touch the tongue to the upper palate. Chant from the navel, pulling the navel in with each repetition.
2. Penetrate the chakras. Create the heat, use that power, hammer it out! Strike hard!

ToEnd: 2 minutes

1. Inhale deep and hold the breath for 30 seconds. Tighten the lips. Control the nose, concentrate on your navel point and line up your energy in a straight simple line.
2. Cannon fire the breath out, total exhale.
3. Inhale deep again, maximum deep and lock it, hold the breath for 15 seconds. Firethebreathout.
4. Relax.

Comments: *"You must listen to the sound of your breath. That is where you will concentrate...in this exercise the greatest beauty is in posture, the hidden purpose is to keep the posture going, so that from arc line the whole body becomes arc line, that's the power of it." –Yogi Bhajan*