



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya para el Equilibrio Total

Texto original extraído de

www.libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=Aura%20sort:relevance&id=db4cb578-3282-6aa9-8107-04d98359678c&name=Total-Balance-Kriya

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

Tiempo: 26 min - 51 min

Ejercicios: 11

Fecha: 12 de julio, 1975

Fuente del Manual: Kriya: Yoga sets, Meditations, Classic Kriyas

Comentarios:

Esta kriya equilibra el aura y el campo electromagnético, estimula la eliminación de toxinas, desarrolla coordinación muscular, y da equilibrio al cerebro. Es una gran práctica para mantenerse sintonizados, particularmente si tienes algo que hacer que requiera decisiones rápidas y claras y manipulaciones delicadas. También es excelente para practicar cuando tu trabajo te da fatiga mental y aletargamiento. Los ejercicios 1 al 4 equilibran el aura, músculos y cerebro. Ejercicios 3 y 4 son especialmente buenos para el equilibrio mental. De hecho, el ejercicio 3 fue usado como parte de un sistema de terapia para los desequilibrados mentalmente. Ellos sentirían gran dolor y gritarían y chillarían. Pero el dolor es sólo un registro de la cantidad de ajuste cerebral que se necesita. Los ejercicios 5 al 8 trabajan en romper los depósitos de tensión causada por una pobre digestión y alta toxicidad y liberarla. Ejercicios 9 y 10 abren las áreas de la cabeza y los pulmones. El ejercicio 11 consolida tu proyección mental hacia una positividad enfocada hacia ti mismo y tus actividades diarias.

1. Flexión de muñeca

- a. Brazo izquierdo arriba (2 a 4 minutos):

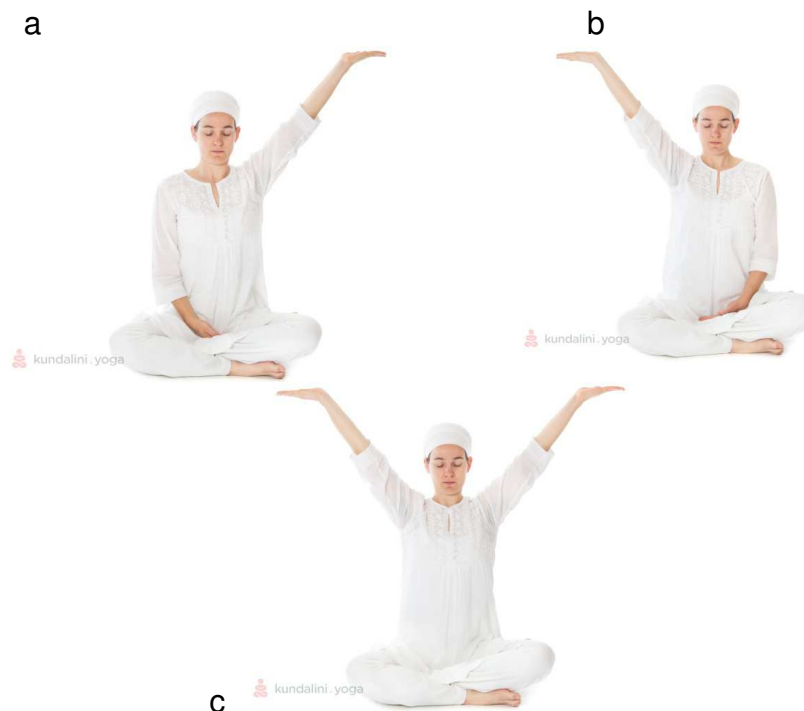
- Siéntate en postura fácil.
- Coloca tu mano derecha sobre tu falda, con la palma hacia arriba. Levanta el brazo izquierdo a un ángulo de 60 grados con la palma mirando hacia arriba y los dedos juntos, extiende la muñeca y estira la palma.
- Mantén el codo y columna derechos. Estira la palma y extiende la muñeca tanto como sea posible. Pondrá presión en el codo.

b. Brazo derecho arriba (2 a 4 minutos):

- Repite con el lado opuesto.

c. Ambos brazos arriba (2 a 4 minutos):

- Ahora levanta ambos brazos a un ángulo de 60 grados y extiende ambas muñecas.
- Medita calmadamente en el flujo de energía, sólo siéntate en tranquilidad en esa postura y permite que la energía comience a equilibrarte.
- La respiración comenzará a corresponder con el flujo de energía; la inhalación y la exhalación encontrarán su propio y particular patrón.



2. Rotación de muñeca y antebrazo

a. Agrega rotación de muñeca (1,5 a 3 minutos):

- Con los brazos elevados a un ángulo de 60 grados, coloca los pulgares adentro del puño.
- Mueve los puños en círculos alrededor de las muñecas. Mantén los codos estirados.
- Solo ve lentamente en cada vuelta. Estos son ejercicios muy simples. No hay apuro ni presión de ningún tipo.

b. Agrega rotación de antebrazo (1,5 a 3 minutos):

- Ahora, manteniendo las manos en puño, lleva los brazos paralelos al suelo.
- Continúa haciendo círculos con los puños y comienza a girar los antebrazos también.

A



b



3. Extensión de brazos – Lado

Comentario: es una cura para aquellas personas que no saben por qué no están mentalmente sanos. Es una terapia sanadora definitiva, toda la energía del cerebro está en equilibrio y se siente el dolor. No hay dolor en tu cabeza. El malfuncionamiento de la energía cerebral se puede medir por él. Esto te ayudará a sanarte a ti mismo. La basura saldrá de tu mente y te hará irritado y enojado. Ve más allá de esta etapa de querer gritar y llegará un momento cuando Ahhh sólo saldrá.

a. Extensión de brazo (5 a 10 minutos)

- Siéntate en postura fácil
- Brazos hacia los lados, paralelos al suelo, codos derechos, cuello neutral (no apliques una cerradura de cuello fuerte), palmas planas y pulgares pegados a los índices.



4. Ejercicio cerebral (1 a 2 minutos)

- Estira los brazos sobre tu cabeza, los codos tocan las orejas.
- Haz puños con los pulgares adentro. Uno a uno estira los dedos y luego ciérralos. Continua.
- Abre todos los dedos completamente.





5. Postura de cobra – lengua extendida

Comentarios: tu lengua se pondrá más y más amarga, pero esa es tu lengua.

a. Postura de cobra (1 a 2 minutos)

- Descansa sobre tu estómago con las manos bajo tus hombros, eleva tu pecho y mentón.
- Sacar tu lengua completamente y lentamente respira por tu boca en forma larga y profunda.

Respiración. Larga y profunda



6. Sitali (Seetalee) Pranayam (1:45 a 3,5 minutos)

- Siéntate en postura fácil.
- Enrolla los lados de la lengua, formando una u, y extiende la lengua más allá de los labios.
- Inhala por la lengua enrollada y exhala por la nariz.

Respiración: Sitali pranayam



7. Giros Sufis

Comentarios: Si quieres vivir libre de enfermedades entonces aprende esto: Gira. Puede que no lo hayas hecho en mucho tiempo y eso te está causando dolor.

- a. Gira en el sentido del reloj (26 a 52 repeticiones)
 - Siéntate en postura fácil con las manos en las rodillas.
 - Gira la columna, moviendo la pelvis.

- b. Gira en contra del sentido del reloj (26 a 52 repeticiones)
 - Cambia el sentido.



8. Giro de hombros – Flexión de muñecas

- a. Giro de hombros (1,5 a 3 minutos)
 - Siéntate en postura fácil.
 - Lleva las manos en frente del pecho, colgando desde las muñecas y hombros.
 - Gira tus hombros hacia adelante.



9. Levantamiento de piernas – alternando

Comentarios: esto afecta la columna baja y abrirán tus senos paranasales si se hace apropiadamente; también aliviará cualquier dolor de cabeza.

- a. Levantamiento de piernas (1,5 a 3 minutos)

- Estira las piernas hacia el frente, coloca las manos en el suelo detrás de las caderas.
- Eleva las piernas en forma alternada, llevando la rodilla a la nariz y luego de nuevo al suelo, no dobles la rodilla.



10. Yoga Mudra – Pose de loto

Comentarios: el esclavo de la lengua nunca es valiente. Se llevará la tos y las mucosidades del pecho si lo haces cada hora.

- Descansa en la postura (1 a 2 minutos)
 - Siéntate en pose de loto.
 - Entrelaza las manos detrás de tu espalda y lleva tu cabeza hacia el suelo. Eleva tus brazos y estírate.
 - Sé muy pacífico ahí.
- Canta en la postura (1 minuto)
 - En la misma posición canta Healthy am I, Happy am I, Holy am I
- Para terminar
 - Inhala y estira aun más. Relaja tus brazos abajo



11. Extensión de brazos – apuntando hacia adelante

- a. Extensión de brazos (1,5 a 3 minutos)
 - Mantén la postura de loto y estira tus brazos al frente, paralelos al suelo.
 - Entrelaza los dedos y extiende los dedos de Júpiter (índice) apuntado juntos, estirados hacia adelante.
 - Mantén la columna recta y bloquea los codos.



Texto Original en Inglés

Total Balance Kriya

11 exercises 26 min - 51 min

Kriya: Yoga Sets, Meditations, ClassicKriyas

This kriya balances the aura and electromagnetic field, stimulates the elimination of toxins, develops muscular coordination, and gives balance to the brain. It is a great practice for staying in tune, particularly if you have something to do that requires quick, clear decisions, and delicate manipulations. It is also excellent to practice if your work gives you brain fatigue and mental sluggishness. Exercises 1 through 4 balance the aura, muscles, and brain. Exercises 3 and 4 are especially good for brain balance. In fact, Exercise 3 was used as part of a system of therapy for the mentally imbalanced. They would feel great pain and yell and scream. But the pain is only a record of the amount of brain adjustment needed. Exercises 5 through 8 work on breaking up the deposits and releasing tension caused by poor digestion and high toxicity. Exercises 9 and 10 open the head and lung areas. Exercise 11 consolidates your mental projection into a one pointed positivity toward yourself and your daily tasks.

1. Wrist Flex

a. Left Arm Up (2 minutes to 4 minutes)

- Sit in Easy Pose.
- Rest the right hand in the lap, palm up. Lift the left arm up to a 60-degree angle; with the palm facing up and the fingers together, extend the wrist and stretch the palm.
- Keep the elbow and spine straight. Stretch the palm and extend the wrist as much as possible; it will put pressure on the elbow.



b. Right Arm Up (2 minutes to 4 minutes)

- Repeat with the opposite side.



c. Both Arms Up (2 minutes to 4 minutes)

- Now lift both arms up to a 60-degree angle and extend both wrists.
 - Meditate calmly on the flow of energy; just sit quietly in that posture and let the energy start balancing you.
- The breath will start to correspond to the energy flow; the inhale and exhale will find their own particular pattern



2. Wrist and Forearm Rotation

- a. Add Wrist Rotation (1 minute 30 seconds to 3 minutes)
 - With the arms raised to a 60-degree angle, place the thumbs inside the fists.
 - Move the fists in circles around the wrists. Keep the elbows straight.
 - just go slowly through each round. These are very simple exercises. There is no hurry, or pressure of any kind.



- b. Add Forearm Rotation (1 minute 30 seconds to 3 minutes)
 - Now, keeping the hands in fists, bring the arms out parallel to the ground.
 - Continue to circle the fists and begin to circle the forearms as well.



3. Arm Extensions - Side

Comments: It is a cure for those people who do not know why they are insane. It's a definite cure therapy, all the energy in the brain is in balance and pain is being felt. There is no pain in your head. Malfunction of the brain energy can be measured by it. This will help heal yourself. Garbage will come out of your mind and it will make you itchy and irritated. Go past the stage of wanting to yell and there will come a time when Ahhh will just come out.

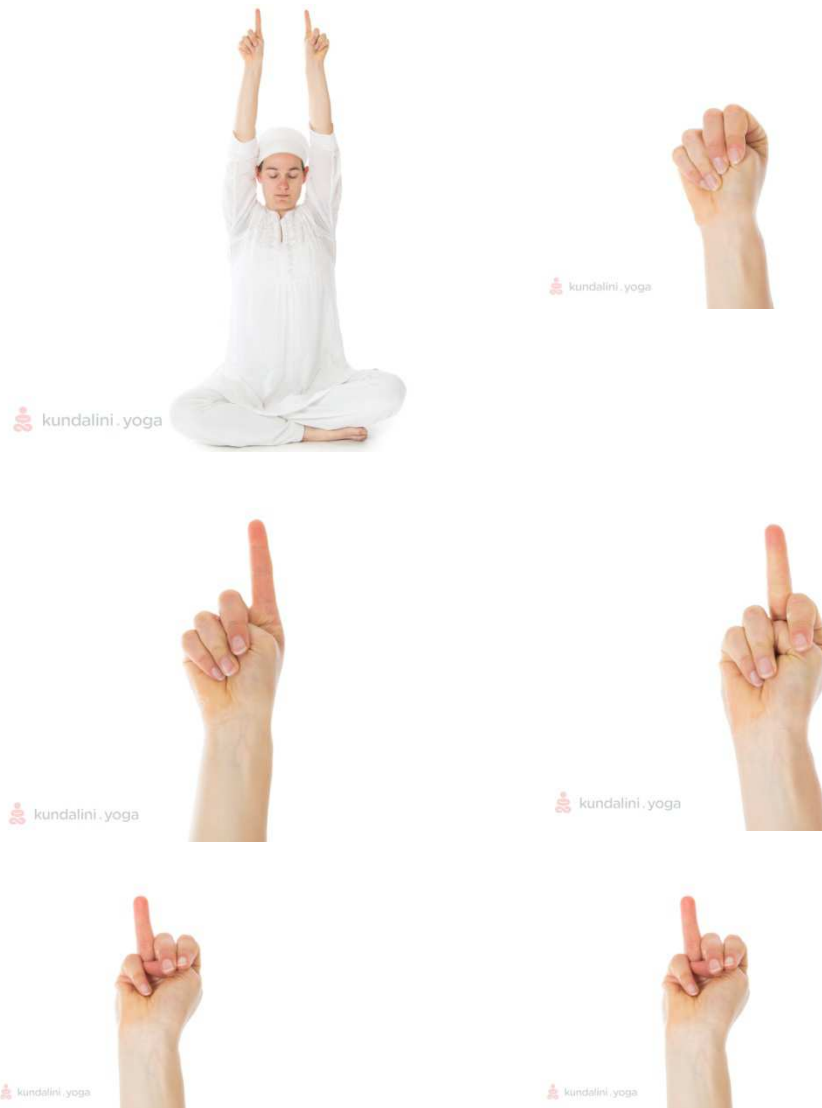
- a. Arm Extensions (5 minutes to 10 minutes)
 - Sit in Easy Pose.
 - Arms out to side, parallel to the ground, elbows straight, neck neutral (don't apply a strong Neck Lock), palms flat and thumbs against the index fingers.



4 Brain Exercise

Comments: *This is a brain exercise.*

- a. Brain Exercise (1 minute to 2 minutes)
 - Stretch the arms up over head, elbows touching the ears.
 - Make fists with the thumbs inside. One by one stretch first finger, and close it; second finger, close it; third finger, close it; fourth finger, close it; first finger, close it, and continue.
 - Open each finger completely.



5. Cobra Pose - Tongue Extended

Comments: *Your tongue will become more and more bitter, but that is your tongue.*

aCobra Pose (1 minute to 2 minutes)

- Rest on the stomach with the hands beneath the shoulders; lift the chest and chin.
- Stick the tongue all the way out and slowly breathe through the mouth, long and deep.

Breath Long DeepBreathing



6. Sitali (Seetalee) Praanayam

Sitali (Seetalee) Praanayam (1 minute 45 seconds to 3 minutes 30 seconds)

- Sit in Easy Pose.
- Curl the sides of the tongue up, making a U, and extend the tongue beyond the lips.
- inhale through the rolled tongue and exhale through the nose.

Breath SitaliPranayam



7. Sufi Grind

Comments: *If you want to live disease free then learn this: Grind yourself. You might not have done it for a long time and that is giving you pain.*

- a. RotateClockwise (26 to 52 reps)
 - Sit in Easy Pose with the hands on the knees.
 - Rotate the spine, grinding the pelvis.

- b. Rotate Counter-Clockwise (26 to 52 reps)
- Switch directions.



8. Shoulder Rolls - Wrist Flex

- a. Shoulder Rolls (1 minute 30 seconds to 3 minutes)
- Sit in Easy Pose.
 - Bring the hands in front of the chest, hanging from the wrists and shoulders.
 - Roll your shoulders forward.



9. Leg Lifts - Alternating

Comments: *This affects the lower spine and will open up your sinuses if done properly; it will also work against any headache.*

- a. Leg Lifts (1 minute 30 seconds to 3 minutes)
- Stretch the legs out straight in front, place hands on ground behind the hips.
 - Raise alternate legs, bringing knee to nose and then back down; do not bend the knee.



10. Yoga Mudra - Lotus Pose

Comments: *The tongue's slave is never brave. It will take away the cough and the mucous in the chest if you do that yoga mudra every hour*

- a. Rest in Posture (1 minute to 2 minutes)
 - Sit in Lotus Pose.
 - Interlace the hands behind the back and bring your head down to the ground. Raise the arms up and stretch up.
 - Be very peaceful there.
- b. Chant in Posture (1 minute)
 - In the same position, chant Healthy am I, Happy am I, Holy am I.
- c. To End
 - Inhale and pull up further. Relax the arms down.



11. Arm Extensions - Front Pointing

- a. Arm Extensions (1 minute 30 seconds to 3 minutes)
 - Maintain Lotus Pose and stretch the arms out in front parallel to the ground.
 - Interlace the fingers and extend the Jupiter (index) fingers, pointing together, straight ahead.
 - Keep a straight spine and lock the elbows straight

