



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación Rejuvenecedora para Hacerte Sátvico

Texto original extraído de

<https://www.libraryofteachings.com/kriya.xqy?q=Aura%20sort:relevance&id=a63c7f20-74f6-7ca1-8cd1-2dfc5d525202&name=Rejuvenating-Meditation-to-Make-You-Sattvic>

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

Tiempo: 3 a 11 minutos

Ejercicios: 1

Fecha: 20 de julio, 1996

Fuente de Manual: El Toque del Maestro



Comentarios:

Cuando te sientes sobre los talones, asegúrate de que los hombros carguen el peso, no los glúteos. Equilibra tus hombros y sostén la columna. Si estás en equilibrio, tu aura cambiará. Sostén las manos y brazos firme como acero. Coloca una tremenda presión en el área desde las manos a los codos, y tensa y eleva tu columna desde esta presión. La fuerte presión en los brazos y manos tienden a

elevant los hombros, que levantan los músculos, que a su vez elevan la columna. Mantén la presión y continúa elevándote más y más alto. Esta postura es una de las mejores formas de ajustar el punto del ombligo. A través de este ejercicio, puedes cambiar la materia gris de tu cerebro, tu sistema nervioso completo y tu columna vertebral. Si quieres experimentar la reencarnación en el nirvana, haz esta meditación por 11 minutos. Te hará sátvico con todo.

Instrucciones

1. Siéntate sobre los talones, levanta tus brazos a la altura de los hombros y extiéndelos derechos delante de ti.
2. Dobla los codos y trae tus antebrazos paralelos al cuerpo, sobrepuestos frente al pecho, brazo derecho sobre brazo izquierdo.
3. Asegúrate de que las palmas estén extendidas mirando hacia abajo. La palma derecha está extendida sobre el antebrazo izquierdo, cerca del codo.
4. La respiración se volverá automáticamente pesada.
5. Los ojos están cerrados.

Para terminar:

1. Inhala profundo, sostén la postura de los brazos firme mientras empujas con fuerza tu punto del ombligo hacia adentro.
2. Sostén la respiración por 25 segundos. Exhala. Relaja.

Kriya ©1996 - Biblioteca de Enseñanzas

ORIGINAL EN INGLÉS

Rejuvenating Meditation to Make you Sattvic



Comments:

When you sit on your heels, make sure the shoulders are carrying the weight, not the buttocks. Balance your shoulders and carry the spine. If you are in balance, your aura will change. Hold the hands and arms tight like steel. Put a tremendous pressure on the area from the hands to the elbows, and tighten and lift your spine from this pressure. The heavy pressure on the arms and hands tends to lift the shoulders, which lift the muscles, and in turn lift the spine. Keep the pressure and keep lifting higher and higher. This posture is one of the best ways to adjust your navel point. Through this exercise, you can change the gray matter in your brain, entire nervous system, and spinal column. If you want to experience reincarnation into nirvana, do this meditation for 11 minutes. It will make you sattvic with all.

Instructions

1. Sit on your heels, raise your arms up to shoulder level and extend them straight out in front of you.
2. Bend the elbows and bring the forearms parallel to your body, overlapping them in front of your chest, right arm lying flat on top of the left.
3. Make sure the palms are flat and face down. The right palm will be lying flat on top of the left forearm, near the bend in the elbow.
4. The breath will become automatically harsh.

5. Eyes are closed.

To End:

1. Inhale deep, hold the arm position tight as you pull in tightly on your navel point.
2. Hold the breath in for 25 seconds. Exhale. Relax.

Kriya ©1996 - Biblioteca de Enseñanzas