



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## “Experimentando la Relación del cuerpo Pránico y el Cuerpo Físico”

Texto original extraído de

[www.libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=Pranic%20body%20%20sort:relevance&d=81073d9f-dedc-bc3d-e626-b58bb9b7571&name=Experiencing-the-Relationship-of-the-Pranic-Body-and-the-Physical-Body](http://www.libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=Pranic%20body%20%20sort:relevance&d=81073d9f-dedc-bc3d-e626-b58bb9b7571&name=Experiencing-the-Relationship-of-the-Pranic-Body-and-the-Physical-Body)

*Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Siri Tapa Kaur*

**Tiempo:** 29 minutos

**Fuente:** Infinity and Me

**Comentarios:** “Lo que estamos haciendo hoy es muy importante. Tenemos un sistema nervioso central. Cuando ese único sistema nervioso central se descontrola, la reinsertión de prana en el cuerpo físico se vuelve proporcionalmente menor. Quiero que experimentes eso. Quiero que entiendas que el flujo del cuerpo pránico y el del cuerpo físico tiene una relación establecida.

Puede que hayas comprendido, en el sentido simple de la vida, que una persona ha muerto y luego de media hora regresa. Vuelven a estar vivos. Ellos dicen ciertas cosas, hacen ciertas cosas y resuelven sus asuntos por un par de horas. Luego vuelven a morir...es sólo el cuerpo pránico que retoma la vida del cuerpo sutil, lo empuja de vuelta (al cuerpo físico), lo equilibra y estás vivo. Lo empuja hacia afuera y estás muerto. Esa es la importante conclusión. Nos gustará sentir esta relación, para así poder saber acerca de ella”, Yogi Bhajan.

## 1. Mover mano derecha (1 minuto)

**Comentarios:** A veces tu mano va a moverse hacia alguna dirección un poco más o un poco menos. La dirección del ángulo puede no ser correcta. Encontrarás que lo que quieres hacer no está sucediendo. Verás que hay una diferencia entre las órdenes que le mandas a tu mano y cómo ella obedece. Observa esta situación en este ejercicio.

- Siéntate en postura fácil con el codo derecho doblado, el antebrazo hacia arriba, y la palma derecha mirando hacia abajo. Concéntrate en tu mano derecha.
- Muévelo hacia la derecha al máximo que puedas, luego muévelo de regreso al centro. Luego muévelo hacia la izquierda hasta el máximo que puedas y luego de regreso al centro.
- Mantén la palma mirando hacia abajo.



## 2. Mover dedos (2 minutos 30 segundos)

**Comentarios:** Mira tus manos, concéntrate seriamente, y coordina el movimiento. Tus esfuerzos te mostrarán que tienes dos cerebros, no uno. Ambos movimientos no serán exactamente idénticos, no importa lo que hagas. Este es un hecho físico simple que resulta muy difícil de aceptar. Nosotros pensamos que nuestras manos están totalmente bajo nuestro control y que ellas hacen lo que nosotros les pedimos que hagan. Debes estar consciente de que no todo está bajo tu control. No es una discapacidad; es una realidad.

- Dobla ambos brazos con los antebrazos en ángulo hacia arriba y con ambas palmas mirando hacia abajo.
- La parte superior de los brazos está relajada a los lados del cuerpo. Las manos están juntas al frente del pecho, los pulgares cerca uno del otro, pero sin tocarse.

- c. Mueve ambos dedos de Mercurio (meñiques) hacia arriba y hacia abajo al mismo tiempo. Luego mueve ambos dedos del Sol (anulares) hacia arriba y abajo al mismo tiempo. Luego mueve ambos dedos de Saturno (medios) hacia arriba y abajo al mismo tiempo. Luego mueve ambos dedos de Júpiter (índices) hacia arriba y abajo al mismo tiempo.
- d. Continúa moviendo los mismos dedos de cada mano al mismo tiempo. Mueve solamente el conjunto de dedos que estás tratando de mover. No muevas ningún otro dedo.



### 3. Postura de Silla–Manos sobre las rodillas(3 minutos)

**Comentarios:** Estoy trabajando con los órganos de tu cuerpo para que sepas que debido a la falta de flexibilidad y rigidez que has creado, tu cuerpo funcional y tu cuerpo de comando no están en la misma posición. Quiero que sepas esto porque esta situación crea una discapacidad.

- a. Párate, dobla las rodillas y agáchate como si te estuvieras sentando en una silla.
- b. Imagínate que estás sentando cómodamente en una silla. Permanece en esta posición.
- c. Mantén tu espalda derecha, y tu columna relajada.



### 4. Maha Mudra –pierna levantada

**Comentarios:** En tu cuerpo tienes un órgano llamado colon. Él te da vida. Te proporciona todo lo que tu cuerpo necesita. Si puedes mantener tu pierna recta y mantenerla en la posición para este ejercicio, podrás ayudar a fortalecer tu colon. Esta es una de las muchas Kriyas de limpieza que nosotros hacemos para afectar ciertos órganos importantes de nuestro cuerpo.

En el lado izquierdo hemos hecho una refrescante respiración Sitali y sobre el lado derecho hemos hecho una fuerte y poderosa Respiración de Fuego. Ambas deben ser realizadas. No hagas sólo un lado. Unos pocos minutos de estas respiraciones dispararán en ti la fuerza que no puedes comprar ni capturar.

#### Lado Izquierdo-Respiración Normal (1 minuto 30 segundos)

- a. Siéntate sobre tu talón derecho con tu pierna izquierda estirada hacia adelante.
- b. Toma el talón de tu pie izquierdo con ambas manos y levanta la pierna 15 centímetros del suelo. Sólo 15 centímetros, no más alto.
- c. Mantén la pierna izquierda estirada. Mantén esta posición.

### **Lado Izquierdo-Respiración Sitali (1 minuto 30 segundos)**

- Permanece en la postura, cierra tus ojos y haz Respiración Sitali: inhala a través de la lengua enroscada y exhala a través de la nariz.
- Respira poderosamente.

### **Lado Derecho-Respiración de Fuego (2 minutos)**

- Cambia de piernas y continúa con el ejercicio sentándote sobre el talón izquierdo, con la pierna derecha estirada hacia adelante.
- Toma el talón derecho con ambas manos y eleva la pierna 15 centímetros.
- Comienza una ponderosa Respiración de Fuego.



### **5. Postura de Mariposa – Elevar Pies (1 minuto 30 segundos)**

**Comentarios:** Se dice que este ejercicio elimina la mucosa y elimina la debilidad sexual.

- Siéntate en el suelo y junta las plantas de los pies.
- Traba tus manos alrededor de tus pies, eleva tus pies del suelo, y equilibrate. Será un equilibrio angular. No permitas que tus pies toquen el suelo
- Saca tu lengua tanto como puedas y comienza una respiración de jadeo de perro. Haz tu respiración profunda y rítmica.



## 6. Postura de Cobra

### Abrir y cerrar labios (1 minuto 30 segundos)

- Comienza rápidamente a abrir y cerrar tus labios.
- Tendrás una sensación muy rara, pero está todo bien.

### Arrugar la nariz (1 minuto)

- Permanece en postura de cobra y comienza a arrugar tu nariz. Lleva tu nariz hacia arriba.
- Es muy relajante. Este ejercicio puede sacar una tremenda cantidad de odio de ti. Deshazte de él.

### Mover la mandíbula inferior en círculos (1 minuto)

- Aún en postura de cobra, comienza a mover en círculos tu mandíbula inferior, como una vaca masticando su comida.
- La mandíbula inferior se mueve en círculos. Este es un movimiento muy relajante.



## 7. Aleteo de brazos

**Comentarios:** Lento o rápido, establece tu propio ritmo. Muévete en cualquier patrón que desees, pero cual sea el ritmo con el que comienzas, debes continuarlo. Lo que estamos haciendo es establecer un movimiento y pedirle a tu sistema de transmisión neuronal que lo copie. Es muy importante. Debes recapturar tu patrón original y repetirlo. Todo está ocurriendo en el cerebro y el movimiento de las manos es sólo un camino para crearlo, no debería doler.

### **Aleteo (11 minutos 30 segundos)**

- a. Siéntate en postura fácil y estira tus brazos hacia los lados.
- b. Comienza a mover tus brazos hacia arriba y abajo como si estuvieras volando.
- c. Imagínate que estás volando por una gran distancia. Cierra tus ojos y concéntrate en volar.

### **Planear (1 minuto)**

- a. Estira tus brazos hacia los costados como un águila planeando.
- b. Haz tus manos y brazos duros como acero. Endurece cada músculo en tus brazos, hombros y cuello. Estírate y endurece.



**Para Finalizar**  
Relájate

## TEXTO ORIGINAL EN INGLES

### Experiencing the Relationship of the Pranic Body and the Physical Body

7 exercises 29 min

Infinity and Me

What we are doing today is very important. We have one central nervous system. When that one central nervous system goes out of control, the re-entry of prana into the physical body is proportionately less. I want you to experience that. I want you to understand that the inflow of the pranic body and the physical body have an established relationship. Sometime you might have understood, in the simple sense of life, that a person has died and after half an hour, they come back. They are alive again. They say certain things, do certain things, and work out things for a couple of hours. Then they die again. ...It is just that the pranic body re-takes the life from the subtle body, pushes it back in (to the physical body), balances it out, and you are alive. Push it out and you are dead. That is the driving conclusion. We'll like to feel this relationship, so we may know about it.



## 1. Move Right Hand (1 minute)

**Comments:** Sometimes your hand will move in one direction a little bit more or less. The direction or the angle may be wrong. You will find that what you want to do is not happening. You will see that there is a difference between the command you send to your hand and its obedience. Observe this situation in this exercise.

- a. Sit in easy pose with the right elbow bent, forearm angled up, and the right palm facing downward. Concentrate on your right hand.
- b. Move it to the right to your maximum, then move it back to the center. Then move it to the left to your maximum and then back to the center.
- c. Keep the palm facing downward.



## 2. Move Fingers(2 minutes 30 seconds)

**Comments:** Look at your hands, seriously concentrate, and coordinate the movement. Your efforts will show you that you have two brains, not one. Both movements will not be exactly the same, no matter what you do. This is a simple physical fact that is very hard to accept. We think that our hands are totally under our control and that they do what we tell them to do. You should be aware that everything is not under your control. It is not a handicap. It is a reality.

- a. Bend both elbows with the forearms angled up and both palms facing downward.
- b. The upper arms are relaxed by the sides of the body. The hands are together in front of the chest, thumbs near each other but not touching.

- c. Move both Mercury (pinkie) fingers down and up at the same time. Then move both Sun (ring) fingers down and up at the same time. Then move both Saturn (middle) fingers down and up at the same time. Then move both Jupiter (pointer) fingers down and up at the same time.
- d. Continue moving the same fingers of each hand at the same time. Move only the set of fingers that you are trying to move. Do not move any of the others.



### 3. Chair Pose - Hands on Knees (3 minutes)

**Comments:** I am working with the organs of your body to let you know that because of the non-flexibility and rigidity which you have created, your functional body and your commanding body are not in the same position. I want you to know this because this situation creates a handicap.

- a. Stand up, bend your knees, and lower yourself down as if you were sitting in a chair.
- b. Imagine that you are sitting comfortably in a chair. Stay in this position.
- c. Keep your back straight and your spine relaxed.



### 4. Maha Mudra - Leg Raised

**Comments:** In your body you have an organ called the colon. It gives you life. It gives you all that your body needs. If you can hold your leg straight and keep it in position for this exercise, you can help to strengthen your colon. This is one of many small cleansing kriyas that we do to affect certain important organs in our bodies. On the left side we have done a cooling Sitali breath and on the right side we have done a heavy and hot Breath of Fire. Both must be done. Do not do one side and not the other. A couple of minutes of this breathing will trigger in you the strength that you cannot buy or capture.

#### Left Side Normal Breath (1 minute 30 seconds)

- a. Sit down on your right heel with your left leg stretched out straight.
- b. Grasp the heel of your left foot with both hands and lift the leg up six inches. Lift it six inches only, no higher.
- c. Keep the left leg straight. Hold this position.

#### Left Side Sitali Breath (1 minute 30 seconds)

- a. Remain in the posture, close your eyes, and do Sitali breath: inhale through the rolled tongue and exhale through the nose.
- b. Breathe heavily.

### Right Side Breath of Fire (2 minutes)

- a. Change legs and continue the exercise sitting on the left heel, with the right leg stretched out in front.
- b. Grasp the right heel with both hands and lift the leg up six inches.
- c. Begin a powerful Breath of Fire.



### 5. Butterfly Pose - Lift Feet(1 minute 30 seconds)

**Comments:** This exercise is said to eliminate mucous and to take away sexual weakness.

- a. Sit in Easy Pose and bring the soles of your feet together.
- b. Lock your hands around your feet, lift your feet off the ground, and balance yourself. It will be an angular balance. Do not let your feet touch the ground.
- c. Stick out your tongue as far as you can and begin panting dog breath. Make your breath deep and rhythmic.



## 6. Cobra Pose

### Opening and Closing Lips (1 minute 30 seconds)

- Begin rapidly opening and closing your lips.
- You will get a very funny feeling, but it is all right.

### PullNoseUpwards (1 minute)

- Stay in Cobra Pose and begin wrinkling your nose. Pullyournoseupward.
- It is very relaxing. This exercise can get a tremendous amount of hate out of you. Getrid of it.

### Roll LowerJaw (1 minute)

- Still in Cobra Pose, begin rolling your lower jaw, like a cow chewing its cud.
- The lower jaw moves around in a circle. This is a very relaxing movement.



## 7. Arm Flaps

**Comments:** Fast or slow, set your own rhythm. Move in any pattern you wish, but whatever rhythm you start with, you have to continue in that rhythm. What we are doing is setting a movement and asking our neuro-message system to copy it. It is very important. You must recapture your original pattern and repeat it. It is all happening inside the brain and the movement of the hands is just a path to create it. It should not hurt.

### Flapping (11 minutes 30 seconds)

- a. Sit in Easy Pose and stretch your arms out to the sides.
- b. Begin moving your arms up and down like you are flying.
- c. Imagine that you are flying a long distance. Close your eyes and concentrate on flying.

### Gliding (1 minute)

- a. Stretch your arms straight to the sides like an eagle gliding.
- b. Make your arms and hands like steel. Toughen every muscle in your arms, shoulders, and neck. Stretch and toughen.



**ToEnd**

Relax.