



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Kundalini Kriya: Desarrolla tu Energía Pránica**

Texto original extraído de [www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/kundalini-kriya-develop-your-pranic-energy](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/kundalini-kriya-develop-your-pranic-energy)

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

*Enseñado originalmente el 12 de diciembre de 1983*



"Después de hacer este ejercicio, nunca serás de nuevo como eras cuando entraste. Lo hicimos por cinco minutos. Eso es todo lo que toma. Debe hacerse de una manera muy, muy honorable. No es una broma. Desarrolla la energía pránica a multimillones de ciclos. Es un ejercicio muy poderoso. Te cambiará completamente. Cambia la manera en que piensas. Quita la tensión." -Yogi Bhajan

**Postura:** Siéntate en postura fácil con la columna derecha.

**Mudra:** Entrelaza los dedos y descansa tus manos cómodamente en tu regazo.

**Ojos:** Mantén tus ojos abiertos.

**Respiración:** Frunce tus labios y empújalos hacia afuera, haciendo con ellos un tubo a través del cual puedes succionar aire. Inhala continuamente por la boca en golpes poderosos y rítmicos (1 segundo por golpe). No tomes tiempo para exhalar.

“Inhala bajo tu propio sistema automático. Inhala y continúa inhalando. La exhalación será automática. No te preocupes de la exhalación, va a escapar automáticamente por algún lugar. Eso no es problema tuyo. Esta kriya te hará transpirar y te dará un poco de frío. Es un proceso muy energético. Te relajará. Estás intentando sobrecargar el prana. No medites. No cierres tus ojos. Bebe el aire a través de tu boca. Hazlo con toda tu fuerza.” -Yogi Bhajan

**Tiempo:** 5 minutos máximo.

**Para terminar:** Inhala profundo y sostén el aire con calma por 30 segundos. Exhala y relaja.

**Comentario:** Antes de hacer esta kriya, la mente duda de que el cuerpo pueda inhalar continuamente por cinco minutos sin una exhalación consciente. Ésa es solo la mente. El cuerpo lo encuentra muy fácil de hacer, una vez que entra en la inhalación rítmica. La inhalación es muy similar a intentar tomar un batido muy espeso por una bombilla. ¿Has hecho eso alguna vez? Poderosas ráfagas de aire son aspiradas por la boca y crean un latido rítmico en el diafragma torácico.

A lo largo de este ejercicio, Yogi Bhajan se refiere a la técnica de respiración como tomar el aire como un pato. Imagina que eres un pato y estás bebiendo el aire a través de tus labios como un pato bebe agua succionando a través de su pico.

©The Teachings of Yogi Bhajan

Esta meditación se puede encontrar en Praana Praanee Praanayam, disponible por KRI.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Kundalini Kriya: Develop Your Pranic Energy

*Originally taught on December 12, 1983*



"After doing this exercise, you will never again be as you were when you walked in. We did it for five minutes. That is all it takes. It has to be done in a very, very honorable manner. It is not a joke. It develops the pranic energy to multimillion cycles. It is a very powerful exercise. It will change you completely. It changes the way you think. It takes away tension." -Yogi Bhajan

**Posture:** Sit in Easy Pose with the spine straight.

**Eyes:** Keep your eyes open.

**Breath:** Purse your lips and push them out, making them into a straw through which you can suck in air. Continuously inhale through the mouth in powerful, rhythmic strokes (1 second per stroke). Do not take time to exhale.

"Inhale under your own automatic system. Inhale and keep on inhaling. The exhale will be automatic. Don't worry about the exhale, it will automatically leak out somewhere. That is none of your problem. This kriya will make you sweat and make you a little cold. It is a very youthful process. It will relax you. You are trying to overload the prana. Don't meditate. Don't close your eyes. Drink the air through the mouth. Do it with your full strength." -Yogi Bhajan

**Time:** 5 minutes maximum.

**To finish:**Inhale deeply and calmly hold the breath for 30 Seconds. Exhale and relax.

Commentary: Before doing this kriya, the mind doubts that the body can continuously inhale for five minutes without a conscious exhalation. That is just the mind. The body finds this very easy to do, once it gets into the rhythmic inhalation. The inhalation is very similar to trying to suck a very thick milkshake through a straw. Have you ever done that? Very powerful bursts of air are sucked in through the mouth and create a rhythmic beat at the thoracic diaphragm.

Throughout this exercise, Yogi Bhajan refers to the breath technique as "ducking" the air. Imagine you are a duck and you are drinking the air through your lips the way a duck drinks water by sucking it up through its bill.

©The Teachings of Yogi Bhajan

This Meditation can be found in Praana Praanee Praanayam available from KRI.