



Kriya para la Auto Confianza

Texto original extraído de www.3ho.org/kriya-self-reliance

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

La radiancia se bloquea por los miedos. El miedo viene con la dependencia. La única dependencia aceptable es la completa dependencia en el Gurú y en la sabiduría, porque eso nos llevará a la auto confianza, y eso eliminará todos los miedos. Si tu auto confianza es fuerte, estás protegido y aquellos que están contigo están protegidos.

Esta serie provoca auto confianza y energiza varias áreas físicas del cuerpo. El ejercicio 1 establece el equilibrio en el aura entre el norte y el sur. También pone presión en el hígado para limpiar el cuerpo y aumentar el valor. Ejercicios 2 y 3 abren la energía de la compasión y rendición a la sabiduría infinita del Centro del Corazón.

El ejercicio 4 trabaja en el hígado y el ejercicio 5 en la energía sexual. El último ejercicio es una meditación y puede ser extendida a 31 minutos. Al girar a la derecha, te estás representando a ti mismo como una unidad de identidad de la Verdad. Al girar a la izquierda, tu confianza se centra en la Sabiduría Infinita. La confianza en Whahe Guru trae auto-confianza como una unidad en Sat Naam.

1. Siéntate con la columna derecha y las piernas extendidas al frente. Los brazos están extendidos hacia adelante, paralelos al suelo. Inhala e inclínate hacia atrás en un ángulo de 60 grados; suspende la respiración y eleva ambas piernas tan alto como sea posible. Retén el aire tanto tiempo como sea posible y luego exhala, bajando las piernas e inclinándote hacia adelante, tomándote de los dedos del pie. Tira con fuerza de los dedos y mantén esta posición con respiración normal. Luego de 11 minutos, toma

varias respiraciones profundas, luego inhala e inclínate hacia atrás en un ángulo de 60 grados y repite la primera parte del ejercicio tres o cuatro veces.



2. Flexiones espinales en postura de roca. Siéntate sobre tus talones y coloca las palmas en tus muslos. Usando el mantra Sat Nam, susurra el sonido Sat al flexionar hacia adelante, y Nam al flexionar hacia atrás. El sonido será como el de una serpiente. Continúa las flexiones espinales a un ritmo medio por 8 minutos. Luego inhala y exhala 4 veces. Relaja.



3. Siéntate derecho con las palmas juntas y los pulgares cruzados. Presiona las manos firmemente una contra otra, ejerciendo presión en el centro del pecho. Lleva todo el peso de la parte superior del cuerpo a las manos y concentra toda la energía mental en el punto donde nace tu nariz. Medita por 10 minutos.



4. Siéntate derecho y mueve la cintura de un lado a otro en un ritmo regular. Continúa por 3 minutos.



5. Flexiones espinales en postura fácil. Comienza flexiones espinales rápidas tomándote de los tobillos. Concéntrate en el movimiento hacia adelante un poco más que en el de hacia atrás, de manera que cada flexión ejerza una leve presión en los órganos sexuales. Continúa por 3 minutos. Relaja el cuerpo totalmente.



6. Siéntate derecho con las manos en Gyaan Mudra. Concéntrate en el punto donde nace tu nariz y gira tu cabeza hacia el hombro derecho y canta Sat Nam. Gira la cabeza hacia el hombro izquierdo y canta Whahe Guru a un ritmo constante por 11 minutos.



©The Teachings of Yogi Bhajan

Esta kriya se puede encontrar en el manual, *KRIYA*, disponible a través de [KRI](#).

ORIGINAL EN INGLÉS

Kriya for Self-Reliance

Radiance is blocked by fears. Fear comes with dependence. The only dependence that is acceptable is complete dependence on Guru and wisdom, for that will lead to self-reliance, and that will vanish all the fears. If your self-reliance is strong, you are protected and those that are with you are protected.

This series provokes self-reliance and energizes several physical areas of the body. Exercise 1 sets the balance in the aura between north and south. It also puts a pressure on the liver to clean the body and increase courage. Exercises 2 and 3 open the Heart Center's energy of compassion and surrender to infinite wisdom.

Exercise 4 works on the liver and Exercise 5 on the sexual energy. The last exercise is a meditation that can be extended to 31 minutes. When turning to the right, you are representing yourself as a unit identity of Truth. When turning to the left, your reliance is focused on the Infinite Wisdom. Reliance on *Whaa-hay Guroo* brings self-reliance as a unit in *Sat Naam*.

1. Sit with spine erect and legs extended straight out in front. The arms are straight forward, parallel to the ground. Inhale and lean back into a 60-degree angle; suspend the breath and lift both legs up as high as possible. Hold the breath as long as possible and then exhale, letting the legs down and bend forward, grasping the toes. Pull firmly on the toes and hold this position with normal breathing. After 11 minutes, take several deep breaths, then inhale and lean back 60-degrees and repeat the first part of the exercise three or four times.



2. Spine Flex in Rock Pose. Sit on the heels and place the palms on the thighs. Using the mantra *Sat Naam*, whisper powerfully the sound *Sat* while flexing the spine forward, and *Naam* while flexing backward. The sound will be like a snake. Continue the spine flex at a medium pace for 8 minutes. Then inhale and exhale 4 times. Relax.



3. Sit straight with palms together and thumbs crossed. Press the hands firmly together, putting pressure at the center of the chest. Bring the entire weight of the upper body into the hands and concentrate all the mental energy at the root of the nose. Meditate in this pose for 10 minutes.



4. Sit straight and move the waist from side to side in a regular rhythm. Continue for 3 minutes.



5. Spine Flex in Easy Pose. Begin a rapid spine flex holding the ankles. Concentrate on the forward motion a little more than the backward motion so that each flex puts a slight pressure on the sex organs. Continue for 3 minutes. Relax the body completely.



6. Sit erect with hands in Gyaan Mudra. Concentrate at the root of the nose and turn the head over the right shoulder and chant *Sat Naam*. Turn the head over the left shoulder and chant *Whaa-hay Guroo*. Continue in a steady rhythm for 11 minutes.



©The Teachings of Yogi Bhajan

This kriya can be found in the manual, *KRIYA*, available through [**KRI**](#).