



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kundalini Yoga Kriya:

Accediendo a la Fuente de Fortaleza en ti

Texto original extraído de

www.3ho.org/3ho-lifestyle/seva-service/kundalini-yoga-accessing-source-strength-you

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

“Para nuestra seguridad, normalmente buscamos cosas afuera o en nuestro interior emociones y sentimientos fuertes. Cuando, en cambio, accedemos a la profunda fortaleza de nuestras almas, podemos lograr satisfacción. Las poderosas corrientes de nuestras pasiones se convierten en compasión, compromiso y dicha”, Gurucharan Singh Khalsa.

1. Siéntate en postura fácil con la columna derecha. Dobla tus codos de manera que la parte superior de los brazos estén cerca de las costillas y los antebrazos apunten hacia arriba. Las manos están en Gyan mudra con las palmas mirando hacia arriba, un poco más arriba del nivel de los hombros. Gira tus muñecas y brazos para hacer círculos, moviendo las manos hacia afuera hasta que los brazos estén completamente extendidos y las palmas miren hacia los lados. Luego, trae tus brazos de regreso a la posición de inicio, haciendo el mismo patrón de círculos como olas.
Puedes decidir tu propio patrón de movimiento de acuerdo a tu propio sentido del flujo y estilo. Mantén tus ojos abiertos. Después de 3 minutos, aumenta la velocidad a tu máximo. Muévete tan rápido como un rayo pero manteniendo los movimientos circulares por otros 10 minutos. Este ejercicio trae calma mientras en forma simultánea energiza la materia gris del cerebro.



2. Inmediatamente junta tus palmas sobre tu cabeza en mudra de oración. Gira tu torso desde la base de tu columna. El impulso del movimiento de tus manos actúa como peso y contrapeso de la rotación de tu columna baja. Mantén tus codos estirados. Los ojos están cerrados. 3 ½ minutos.



3. Inmediatamente cruza tus brazos en frente de tu pecho, cada mano toma con firmeza el brazo opuesto justo por encima del codo. Sin soltar la posición, golpea en forma alternada los brazos cruzados contra el abdomen y luego contra la frente. El impacto debería ser marcado e intencional pero no fuerte. Continúa por 3 a 5 minutos. Dobra tu velocidad durante los últimos 30 segundos. Este ejercicio beneficia el sistema inmune.



4. Estira tus brazos derechos hacia cada lado con las manos en Gyan mudra y las palmas mirando hacia arriba. Mantén la columna derecha con el mentón adentro y el pecho afuera. Cierra tus ojos y siente la energía fluyendo por las palmas de tus manos. Canta Narayan de Guru Raj Kaur *. Continúa por 7 minutos.



Inhala y muy lentamente lleva tus manos hacia adentro hasta que estén en frente de tu rostro, con las palmas mirando hacia ti y los dedos aun en Gyan mudra. Solo

los costados de las manos y los dedos de Mercurio se deberían tocar. Este es el mudra Narayan. Cierra tus ojos y medita en silencio con la grabación de Narayan. Tus codos se equilibran en frente de tu caja torácica. Continúa por 9 minutos.



Para finalizar inhala, retén la respiración por 20 – 25 segundos y exhala. Repite esta secuencia dos veces más. Relaja.

**Esta versión de Narayan Shabad ya no está disponible. Puedes hacer el ejercicio sin música, o usar una versión alternativa con un ritmo similar, como Narayan de Dev Suroop Kaur o Nirinjan Kaur.*

©The Teachings of Yogi Bhajan

Esta kriya se puede encontrar en Self Knowledge, disponible a través de KRI.

Texto Original en Inglés

Kundalini Yoga: Accessing the Source of Strength in You

“For our security we normally reach outward to things or inward to emotions and strong feelings. When instead we tap the deep strength of our soul, we can achieve fulfillment. The powerful currents of our passions turn to compassion, commitment and joy.” -Gurucharan Singh Khalsa

1. Sit in easy pose with a straight spine. Bend your elbows so that the upper arms are near the ribs and the forearms point upward. The hands are in gyan mudra with the palms facing forward, a little above shoulder level. Rotate the wrists and arms to make circles, moving the hands outward until the arms are fully extended and the palms face out to the sides. Then bring your arms back to the starting position, making the same wave-like pattern of circles.

You may decide your own pattern of movement according to your own sense of flow and style. Keep your eyes open. After 3 minutes, speed up the movement to your maximum. Move as fast as lightning but maintain the circling motions for another 10 minutes. This exercise brings calmness while simultaneously energizing the grey matter of the brain.



2. Immediately join your palms overhead in prayer mudra. Revolve your torso at the base of your spine. The momentum of the movement of your hands acts as a weight and counterbalance to the rotation of your lower spine. Keep your elbows straight. The eyes are closed. 3 ½ minutes.



3. Immediately cross your arms in front of your chest, the hands each grasping the opposite arm just above the elbow. Without releasing the position, alternately hit the crossed arms against the abdomen and then against the forehead. The impact should be distinct and intentional but not hard. Continue for 3-5 minutes. Double your speed during the last thirty seconds. This exercise benefits the immune system.



4. Stretch your arms straight out to either side with the hands in gyan mudra and the palms facing upward. Keep the spine straight with the chin in and the chest out.

Close your eyes and feel energy flowing into the palms of your hands. Sing along with *Narayan* by Guru Raj Kaur*. Continue for 7 minutes.



Inhale and very slowly pull your hands in until they are in front of your face, with the palms facing you and the fingers still in gyan mudra. Only the sides of the hands and the Mercury fingers should touch. This is *Narayan* mudra. Close your eyes and silently meditate to the *Narayan* tape. Your elbows balance against your rib cage.

Continue for 9 minutes.



To finish: Inhale, hold the breath for 20 - 25 seconds, and exhale. Repeat this sequence two more times. Relax.

*This version of the *Narayan* shabad is no longer available. You may do the exercise without the music, or use an alternative version with a similar rhythm, such as *Narayan* by [DevSuroop Kaur](#) or [Nirinjan Kaur](#).

©The Teachings of Yogi Bhajan

This kriya can be found in *Self-Knowledge*, available through [KRI](#).