

Kriya para Calmar los Nervios, Tiritones y Liberar el Trauma del Cuerpo

Texto original extraído de www.drjapa.com/post/kriya-to-still-nerves-shakes-and-release-trauma-from-the-body

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

Posición de las manos para ejercicio 1



Ejercicio 1

Siéntate con las piernas cruzadas. Coloca el pulgar y el índice juntos con las puntas tocándose (Gyan mudra). Coloca las muñecas justo por debajo de los lóbulos de las orejas con una leve presión sobre el cuello. Inhala en 8 partes iguales y separadas y exhala en 8 partes iguales separadas. Esto será como inhalar en 8 aspiraciones y exhalar en 8 también. Continúa por **11 minutos**



Ejercicio 2

Siéntate con las piernas cruzadas. Coloca la palma izquierda mirando hacia el frente a la altura del pecho con el pulgar hacia abajo. Coloca la mano derecha mirando hacia el pecho. Junta los dedos. Enrolla los dedos de ambas manos de manera que las manos formen un puño. Tus antebrazos están paralelos al suelo. Con el pulgar derecho extendido, cierra el orificio nasal derecho. Respira largo y profundo a través del orificio nasal izquierdo por **5 minutos** mientras tiras de tus manos con una leve presión.



Ejercicio 3

Siéntate con las piernas cruzadas. Las manos están en puños con las palmas hacia abajo. Coloca la mano izquierda en el piso al frente del cuerpo; la mano izquierda está detrás del cuerpo (parte 1). Inhala y eleva los brazos, paralelos al suelo con las manos en puño y las palmas mirando hacia abajo (parte 2). Exhala y baja los brazos a la postura inicial. Continúa este movimiento por **5 minutos**.



Part 1



Part 2

Ejercicio 4

Los brazos están al costado del cuerpo con los codos doblados, inclina las manos hacia atrás de manera que las palmas miren hacia arriba. Los dedos están separados en forma equidistante y levemente curvados como si estuvieras sosteniendo una pelota (parte 1). Inhala largo y profundo, cierra los puños, y aprieta y eleva el pecho (parte 2), luego exhala y abre los puños en la posición inicial. Relaja el pecho. Cuando las manos están en puño, las muñecas están aun dobladas con las palmas mirando hacia arriba. Continúa este movimiento lenta y poderosamente por **5 minutos**



Part 1



Part 2

Ejercicio 5

Posición de manos 1

Coloca ambas manos en frente del pecho con las palmas enfrentadas. Luego gira la palma derecha en contra del sentido del reloj, de manera que ambas palmas miren hacia la derecha.

Posición de manos 2

Entrelaza los dedos de cada mano con el dedo meñique izquierdo en el lado exterior del índice derecho y el dedo meñique derecho en el lado exterior del índice izquierdo.

Posición de manos 3

Eleva los codos de manera que los dedos permanezcan entrelazados con la palma izquierda mirando hacia el frente y la derecha hacia adentro.

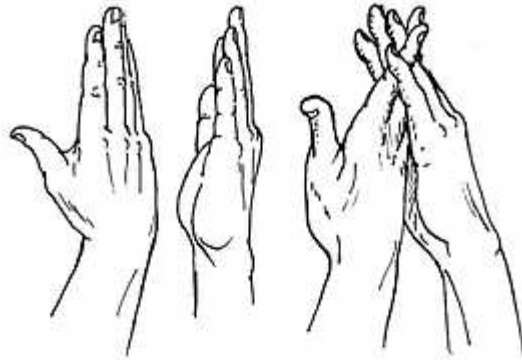
Posición de manos 4

Coloca el pulgar derecho sobre el dedo meñique izquierdo y el pulgar izquierdo sobre el meñique derecho.

Posición final

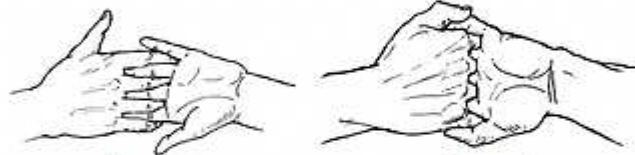
Eleva las manos hasta la garganta. Tira levemente de ellas manteniendo una tensión suave. Canta "Sat Nam" en esta posición por 5 minutos. Para este mantra, el "Sat" es alargado y "Nam" es corto: "Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Naam"

For Hand Position



Step 1

Step 2



Step 3

Step 4

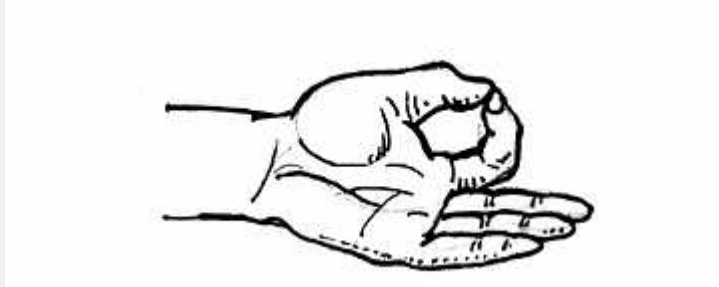


Final Position

Al final de esta serie de ejercicios, relájese completamente.

ORIGINAL EN INGLÉS

Hand Position for Exercise 1



Exercise 1

Sit in cross-legged position. Place the thumb and index finger together with the tips touching (Gyan mudra). Place the wrists just under the ear lobes with a slight pressure against the neck. Inhale in 8 equal, separate parts and exhale in 8 equal, separate parts. This will be like inhaling in 8 sniffs in and exhaling in 8 sniffs. Continue for 11 minutes.



Exercise 2

Sit in cross-legged position. Place the left palm facing out from the chest with the thumb down. Place the right hand facing the chest. Bring the fingers together. Curl the fingers of both hands so the hands form a fist. Your forearms are parallel to the floor. With the right thumb extended, close off the right nostril. Breathe

long and deep through the left nostril for 5 minutes as you pull your hands apart with a slight pressure.



Exercise 3

Sit in cross-legged position. The hands are in fists with the palms down. Place the left hand on the floor in front of the body the right hand is behind you (Part 1). Inhale and raise the arms parallel to the ground the hands are still in fists with the palms facing down (Part 2). Exhale and lower the arms to the starting position. Continue this motion for 5 minutes.





Part 2



Part 2

Exercise 4

Arms are to the sides with the elbows bent, tilt the hands back so the palms face upward. The fingers are separated equally and slightly curved as if each hand is holding a ball (Part 1). Breathe long and deep. On the inhale, close the fists, and clench and push out the chest (Part 2), then exhale and open the fists to the starting position. relax the chest. When the hands are in a fist, the wrists are still bent with the palms facing upward. Continue this motion slowly and powerfully for 5 minutes.

For Hand Position and Final position



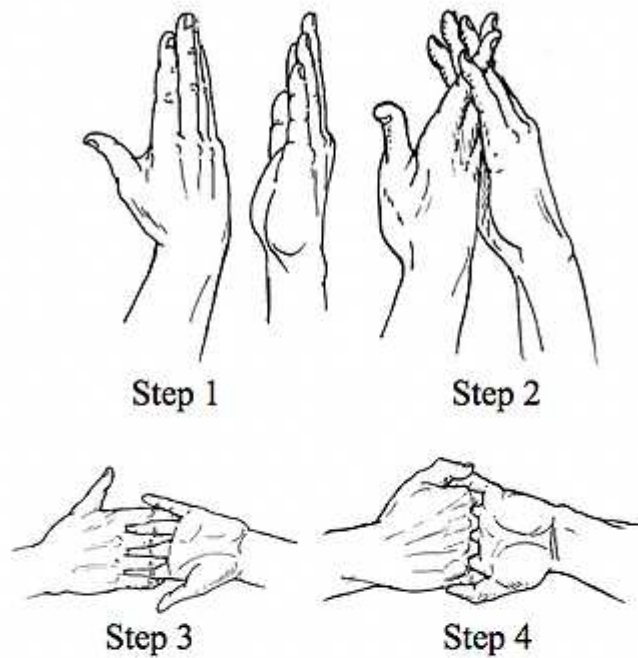
Part 1



Part 2

Exercise 5

For Hand Position



Final Position

Hand position step 1:

Place both hands in front of the chest with both palms facing each other. Then twist the right hand counter clockwise so both palms face to the right.

Hand position step 2:

Interlace the fingers of each hand with the left little finger outside of the right index finger and the right little finger outside of the left index finger.

Hand position step 3:

Bring the elbows up so the fingers remain interlaced with the left palm facing out and the right palm facing in.

Hand position step 4:

Place the right thumb on top of the left little finger and the left thumb under the right little finger.

Final Position:

Bring the level of the hands to the throat. Pull slightly on the hands holding a gentle tension. Chant “Sat Nam” in this position for 5 minutes. For this mantra, the “Sat” is drawn out for a longer time and the “Nam” is short:

“Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Naam.”

At the end of this series of exercises, relax completely.