



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Equilibrio de los Tattvas, más allá del estrés y la dualidad

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur

Los cinco elementos o tattvas son Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter. Si los tattvas son fuertes, equilibrados y se ubican en las áreas apropiadas del cuerpo, puedes resistir el estrés, el trauma y la enfermedad.

Los yoguis han reconocido que la mejor toma de decisiones tiene lugar cuando los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro están equilibrados y sincronizados. Dado que el hemisferio izquierdo cuestiona y el hemisferio derecho acepta, los procesos de pensamiento analítico y creativo de un individuo son más efectivos cuando se logra un estado de equilibrio en neutralidad.

El yoga y la meditación son tecnologías efectivas para despejar el desorden de la charla incesante de la mente, para alcanzar un estado de quietud interior donde fluye la intuición e incluso las soluciones para los problemas más difíciles se pueden descubrir.



Esta meditación equilibra el cerebro y alivia el estrés. Solo lleva tres minutos, pero puede tener un efecto profundo.

Postura: siéntate en postura fácil con la columna recta. Levanta los brazos con los codos doblados hasta que las manos se encuentren al nivel del corazón frente al pecho. Los antebrazos hacen una línea recta paralela al suelo.

Mudra: Extiende los dedos de ambas manos. Toca las yemas de los dedos y pulgares de las manos opuestas. Crea suficiente presión para unir los primeros segmentos (contando desde la punta) de cada dedo. Los pulgares se estiran hacia atrás y apuntan hacia el torso. Los dedos están ligeramente doblados debido a la presión. Las palmas están separadas.

Ojos: Fijalos ojos en la punta de la nariz.

Respiración: Inhala lenta y profundamente por la nariz. Exhala a través de los labios redondeados en ocho trazos iguales y enfáticos. En cada exhalación, jalael punto del ombligo hacia adentro bruscamente.

Tiempo: Continúa por 3 minutos. Puedesconstruir la práctica lentamente hasta los 11 minutos, pero ten en cuenta que los tiempos más largos son solo para los practicantes dedicados y serios.

Para finalizar: Luego inhala profundamente, sostén durante 10-30 segundos y exhala. Inhala nuevamente y sacude las manos sobre la cabeza. Relaja.

Beneficios: Si los cinco elementos (tattvas) son fuertes, equilibrados y ubicados en las áreas apropiadas del cuerpo, puedes resistir el estrés, el trauma y la

enfermedad. No te confundes en conflictos entre los dos hemisferios del cerebro, mientras compiten por el derecho a tomar y dirigir decisiones.

Esta meditación usa el mudra para presionar los 10 puntos de radiancia en los dedos, que se correlacionan con las zonas del cerebro en los dos hemisferios. La presión equitativa produce un tipo de comunicación y coordinación entre los dos hemisferios del cerebro.

La inhalación profunda da resistencia y tranquilidad. La exhalación a través de la boca fortalece el sistema parasimpático desde una banda de control de reflejos en el anillo de la garganta. Esto calma las reacciones al estrés.

Los golpes de la exhalación estimulan la pituitaria para optimizar su claridad, intuición y capacidad de toma de decisiones. Resuelve muchos conflictos internos, especialmente cuando los conflictos son de diferentes niveles de tu funcionamiento: espiritual versus mental versus físico o necesidades de supervivencia.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Tattva Balance Beyond Stress and Duality

The five elements, or tattvas, are Earth, Water, Fire, Air and Ether. If the tattvas are strong, in balance, and located in their proper areas of the body, then you can resist stress, trauma, and illness.

Yogis have long recognized that the best decision-making takes place when the left and right hemispheres of the brain are balanced and synchronized. Since the left brain questions and the right brain accepts, an individual's analytical and creative thought processes are most effective when a state of balance in neutrality is achieved.

Yoga and meditation are effective technologies for clearing the clutter of the mind's incessant chatter to reach a state of inner quietude where intuition flows and the solutions to even the toughest problems can be discovered.

This meditation balances the brain and relieves stress. It takes only three minutes but can have a profound effect.

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine. Raise the arms with the elbows bent until the hands meet at the level of the heart in front of the chest. The forearms make a straight line parallel to the ground.

Mudra: Spread the fingers of both hands. Touch the fingertips and thumb tips of opposite hands together. Create enough pressure to join the first segments (counting from the tip) of each finger. The thumbs are stretched back and point toward the torso. The fingers are bent slightly due to the pressure. The palms are separated.

Eyes: Fix your eyes at the tip of the nose.

Breath: Inhale slowly and deeply through the nose. Exhale through the rounded lips in eight equal, emphatic strokes. On each exhale, pull the navel point in sharply.

Time: Continue for 3 minutes. You may build the practice slowly to 11 minutes but note that longer times are only for the dedicated, serious practitioners.

To End: Then inhale deeply, hold for 10-30 seconds, and exhale. Inhale again, and shake the hands over the head. Relax.

Benefits: If the five elements (tattvas) are strong, in balance, and located in their proper areas of the body, then you can resist stress, trauma, and illness. You do not get confused in conflicts between the two hemispheres of the brain as they compete for the right to make and direct decisions.

This meditation uses the hand mudra to pressure the 10 radiance points in the fingers that correlate to the zones of the brain in the two hemispheres. The equal pressure causes a kind of communication and coordination between the two hemispheres of the brain.

The deep inhale gives endurance and calmness. The exhale through the mouth strengthens the parasympathetic system from a control band of reflexes in the ring of the throat. This calms reactions to stress.

The strokes of the exhale stimulate the pituitary to optimize your clarity, intuition, and decision-making capacities. It resolves many inner conflicts, especially when the conflicts are from different levels of your functioning: spiritual versus mental versus physical or survival needs.

©TheTeachings of Yogi Bhajan