



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Equilibrando las Energías Nerviosas (también conocida como Meditación para la Eficiencia Instantánea)**

Texto original extraído de [www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/balancing-nervous-energies-also-known-meditation-hair](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/balancing-nervous-energies-also-known-meditation-hair)

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

*Enseñada por Yogi Bhajan el 28 de enero, 1980*



“Esta meditación lleva a todo el sistema nervioso y al sistema glandular al equilibrio. Al poner los pulgares juntos en este mudra, el nervio ciático es neutralizado en el punto del ego (Los pulgares representan la energía del ego). Este particular equilibrio pone presión en ciertos puntos meridianos en los hombros.

Sé consciente que incluso con la respiración suspendida afuera, aún estás vivo. Muchos problemas familiares y de relaciones sociales ocurren debido a que no tienes control sobre tu respiración. La unión entre tú y Dios y el aliento de la vida es lo que te da la sensibilidad hacia tu ambiente.

Haz esta mediación a la hora de almuerzo o en cualquier ocasión que quieras estar más alerta y tener ventaja sobre otra persona. Equilibra todas las energías nerviosas y el sistema glandular para afinarlos a la eficiencia máxima. Puede elevar la eficiencia al punto de la vida sobre la muerte. No hay necesidad de tomar estimulantes o tranquilizantes, el aliento de la vida puede equilibrarte en cualquier momento que desees”.

**Postura:** Siéntate en postura fácil con la columna erguida. Con los codos doblados, eleva las manos hasta que se encuentren al nivel del corazón a unos centímetros del cuerpo, con las palmas hacia el pecho. Coloca la palma de la mano derecha sobre la parte posterior de la mano izquierda. Sostén las manos y antebrazos paralelos al suelo de manera que los dedos de la mano derecha apunten hacia el lado izquierdo y los dedos de la mano izquierdas apunten hacia el lado derecho. Presiona las puntas de los pulgares uno contra otro.

**Focalización:** Los ojos están nueve décimos cerrados.

**Respiración:** Inhala profundamente a través de la nariz y calmadamente sostén la respiración por 15-20 segundos. Exhala completamente por la nariz y calmadamente sostén la respiración afuera por 15-20 segundos. Concéntrate en la respiración.

“La unión entre tú y Dios es la respiración. Sé consciente de toda la respiración en todas sus formas”.

“El aire debe salir completamente en la exhalación de manera que todas las válvulas del corazón reciban una presión equitativa, y el cerebro y el sistema nervioso generarán sistemas de supervivencia por unos pocos segundos”.

**Tiempo:** continúa por 3 a 5 minutos.

©1980, 2006 The Teachings of Yogi Bhajan

Nota Ed.: Esta meditación fue originalmente publicada en el Manual de Supervivencia que ya no se imprime. Luego fue publicado en el manual Praana Praanee Praanayam.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Balancing the Nervous Energies (also known as Meditation for Hair-Trigger Efficiency)

*Taught by Yogi Bhajan on January 28, 1980*



“This meditation brings the entire nervous and glandular system into balance. By putting the thumbs together in this mudra, the sciatic nerve is neutralized at the point of ego. (Thumbs represent the energy of the ego.) This particular balance puts pressure on certain meridian points in the shoulders.

**“Be conscious that even with the breath out, you are still alive. A lot of problems in family and social relationships are because you don't have control over the breath. The beauty of life is based on the breath. It is the link between you and God and the breath of life is what gives you the sensitivity to your environment.**

“Do this meditation at lunchtime or any time you want to be sharper and have an edge over another person. It balances all the nervous energies and the glandular system to tune them to maximum efficiency. It can raise efficiency to the point of life over death. No need to take ‘uppers’ and ‘downers’; the breath of life can balance you any time you want.”

**Posture:** Sit in easy pose with a straight spine. With the elbows bent, raise the hands up and in until they meet at the level of the heart a few inches from the body, palms facing the chest. Place the palm of the right hand against the back of the left hand. Hold the hands and forearms parallel to the ground so that the fingers of the right hand point toward the left side and the fingers of the left hand point toward the right side. Press the thumb tips together.

**Focus:** The eyes are nine-tenths closed.

**Breath:** Inhale deeply through the nose and calmly hold the breath in for 15-20 seconds. Exhale completely through the nose and calmly hold the breath out for 15-20 seconds. Concentrate on the breath.

“The link between you and God is the breath. Be conscious of the total breath in all three forms.”

“Air must go all the way out on the exhale so that all the heart valves get equal pressure, and the brain and central nervous system will trigger survival systems for a few seconds.”

**Time:** Continue for 3 to 5 minutes.

©1980, 2006 The Teachings of Yogi Bajan

Ed. Note: This meditation was originally published in the *Survival Kit Manual* which is no longer in print. It was subsequently published in the manual *Praana Praanee Praanayam*.