



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Ajuste de Hemisferio y Eliminación de Memoria Subconsciente**

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/hemisphere-adjustment-and-subconscious-memory-elimination](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/hemisphere-adjustment-and-subconscious-memory-elimination)

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

El cerebro tiene dos hemisferios, izquierdo y derecho. Estos dos lados deben coordinar sus actividades al mismo tiempo para completar y complementarse mutuamente.

Hay otra área llamada área de la memoria, que también debe coordinarse con los dos hemisferios del cerebro. **Cuando esta coordinación es deficiente, la persona estará enojada, frustrada y auto destructiva.**

Las cosas de las que usualmente dependemos, como los amigos, dinero, juventud y hermosas pertenencias, son de poca importancia en la vida. Lo importante es la coordinación en acción de nuestro cerebro cuando somos confrontados por el cambio de los tiempos. Ese es el único amigo que necesitamos. El resto viene después.

**Cuando te enfrentas a una situación desafiante y al cerebro izquierdo inicial se le pide que actúe, el cerebro derecho y la memoria deberían coordinarse de manera que tu totalidad dirigirá la respuesta y la respuesta será en armonía con quien eres tú.**

Puedes ser un gran genio, inteligente, consciente, competente y honesto. Todo el paquete puede ser perfecto. Pero si la personalidad a través de la memoria no refleja la dirección en la coordinación de los hemisferios del cerebro, no actuarás en plena conciencia, en toda tu capacidad. Así de importante es esta interacción.

1. Apóyate en tus manos y rodilla en Postura de Vaca. Levanta tu mano derecha al mismo tiempo que levantas tu pie izquierdo, manteniendo tu rodilla izquierda en el suelo. (El pie izquierdo y la pantorrilla se mueven, pero la rodilla permanece en el suelo). Baja tu mano derecha y pie izquierdo. Levanta tu mano izquierda y pie derecho, manteniendo tu rodilla en el suelo. Continúa levantando y bajando en forma alternativa mano y pie contrarios. Continúa por 6 minutos.

Establece un ritmo para este movimiento y permanece con ese ritmo mientras comienzas a cantar alguna canción que sepas de memoria. No importa cuán rápido vayas, solo mantén un ritmo constante. Yogi Bhajan hizo que la clase cantara el himno nacional. Sugirió usar el primer pañi de Jaap Sahib (Namastang Akaalay) y dijo que cuando lo aprendió, él usó el Shabd Dayha Shiva.

Lo que sea que cantes debe ser recitado de memoria mientras mantienes el ritmo del movimiento. Es ideal que la práctica de este ejercicio sea comenzada a los tres años de edad.



2. Acuéstate sobre tu espalda. Mantén tu pierna derecha estirada mientras doblas la izquierda, llevando tu rodilla izquierda a tu pecho. Presiona tu pierna izquierda sobre tu pecho con tus manos por un segundo. Estira tu pierna izquierda y lleva tu pierna derecha al pecho. Al momento que tus manos presionan una pierna sobre tu pecho, la otra pierna debe ser estirada. Mantén la pierna estirada, derecha y unos centímetros sobre el suelo. Continúa en forma alterna llevando cada pierna a tu pecho. Continúa por 4 minutos.



3. Aun sobre tu espalda, levanta tus piernas a 90 grados. Abre tus piernas ampliamente y comienza a cruzarlas en forma de tijera. Luego de 1 minuto, mientras continúas cruzando y abriendo las piernas, comienza un discurso en tu mente, que recuente incidentes en tu vida que te enojaron. Recuerda incidentes que te hayan molestado y habla sobre eso en forma mental. Asegúrate de mantener un ritmo constante en tu movimiento. Este ejercicio despedaza recuerdos antiguos. Continúa por otros 11 a 31 minutos.



4. Permanece sobre tu espalda, coloca tus manos bajo tu espalda baja y levanta tu torso a 60 grados del suelo. Mantén la posición y sonríe. No descanses tu peso sobre tus manos o brazos. Continúa por 3 minutos.



5. Acuéstate sobre tu espalda y llama a alguien (cualquier persona) lo más fuerte que puedas. Continúa por 3 ½ minutos.



6. Permanece sobre tu espalda y ríete. Continúa por ½ minuto.



- Inhala y siéntate en Postura Fácil. Canta el Adi Shakti mantra “Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naa-ma, Siree Waa-ha, Hey Guru” en la forma del ciclo de tres y medio de Laya Yoga. En Ek tira del punto del ombligo. La última sílaba de Kaar-a, Naa-ma y Waa-ha, es creada por el movimiento abrupto hacia adentro y arriba del diafragma. En Hey Guru, relaja la cerradura. Visualiza el sonido girando alrededor de la columna desde su base hasta el tope de la cabeza. Continúa por 11 a 31 minutos.



Para finalizar la kriya: continúa cantando mentalmente mientras inhalas por 20 segundos, contén la respiración por 20 segundos y exhala en 20 segundos. Repite esta secuencia dos veces más. Levanta tus brazos al aire y sacúdelos en forma vigorosa. Sacude la columna y todo el cuerpo.

©The Teachings of Yogi Bhajan

Esta kriya se puede encontrar en Reaching Me in Me, disponible a través de KRI

## Hemisphere Adjustment and Subconscious Memory Elimination

The brain has two hemispheres, the left and the right. These two sides must coordinate their activities at the same time to supplement and complement each other.

There is another area called the memory area, that must also coordinate with the two hemispheres of the brain. **When this coordination is lacking, the person will be angry, frustrated, and self-destructive.**

The things we usually rely on to help us, such as friends, money, youth, and beautiful possessions, are of little importance in life. The important thing is the coordination in action of our brain when we are confronted by the challenge of the times. That is the only friend we need. The rest comes later.

**When you encounter a challenging situation and the left initial brain is asked to act, the right brain and the memory should coordinate so that the totality of you will direct the response and the response will be in harmony with who you are.**

You may be the most genius person, intelligent, aware, competent, and honest. The whole packet may be perfect. But if the personality through the memory does not reflect the direction in the coordination of the brain hemispheres, you shall not act in full consciousness, in your full self. That is how important this interaction is.

1. Come on to your hands and knees in Cow Pose. Raise your right hand at the same time as you raise your left foot, keeping your left knee on the floor. (The left foot and shin move, but the knee stays on the floor.) Lower your right hand and left foot. Raise your left hand and right foot, keeping your knee on the floor. Continue alternately raising and lowering the opposite hands and feet. Continue for 6 minutes.

Establish a rhythm for this movement and stay with that rhythm as you begin to sing some song you recall from memory. It doesn't matter how fast you go, just keep the rhythm constant. Yogi Bhajan had the class sing the "National Anthem." He suggested using the first pauri of *Jaap Sahib (Namastang Akaalay)* and said that when he learned this exercise, he used the shabd, *Dayha Shiva*.

Whatever you sing must be recited from memory while maintaining the rhythm of the movement. It is ideal that practice of this exercise is begun at three years of age.



2. Lie on your back. Keep your right leg straight while you bend your left leg, bringing your left knee to your chest. Press your left leg to your chest with your hands for a second. Straighten your left leg and bring your right knee to your chest. By the time your hands press one knee, the other leg should be stretched out. Keep the extended leg out straight a few inches off the floor. Continue alternately pulling each knee to your chest. Continue for 4 minutes.



3. Still lying on your back, bring your legs up to 90 degrees. Open your legs wide and begin criss-crossing them. After 1 minute, as you continue to open and close your legs, begin a mental speech recounting incidents in your life that made you angry. Recall incidents that have upset you and talk them out mentally. Be sure to keep a steady rhythm in your movement. This exercise dismembers old memories. Continue for another 11-31 minutes.



4. Remain on your back, place your hands under your lower back and raise your torso up sixty degrees from the floor. Hold the position and smile. Do not rest your weight on your hands or arms. Continue for 3 minutes.



5. Lie down on your back and call someone (anyone) at the top of your lungs. Continue for 3 1/2 minutes.





6. Remain on your back and laugh. Continue for 1/2 minute.



7. Inhale and sit up in Easy Pose. Chant the Adi Shakri mantra "*Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naa-ma, Siree Waa-ha, Hay Guroo*" in the three and a half cycle Laya Yoga manner. On "*Ek*" pull the navel point. The last syllable of "*Kaar-a*", "*Naa-ma*", and "*Waa-ha*", is created by sharply pulling in and up on the diaphragm. On "*Hay Guroo*", relax the lock. Visualize the sound spinning around the spine from its base to the top of the head. Continue for 11-31 minutes.



To finish the kriya: Continue to mentally chant as you inhale for 20 seconds, hold your breath for 20 seconds, and exhale for 20 seconds. Repeat this breath sequence two more times. Raise your arms into the air and shake them vigorously. Shake the spine and the whole body.

©The Teachings of Yogi Bajan

This kriya can be found in *Reaching Me in Me*, available through **KRI**.