



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya Sa Ta Na Ma para Cambiar el Líquido Cefalorraquídeo y la Materia Gris del Cerebro

Texto original extraído de www.3ho.org/sa-ta-na-ma-kriya-change-spinal-fluid-and-gray-matter-brain

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur



Éste es un movimiento físico totalmente completo. Tu cuerpo se va a volver loco. Deja que las manos y el ombligo bailen, ve lo joven que te vas a volver. Nunca practiques esta meditación por más de 11 minutos. Después de 5 a 7 minutos cambiará el líquido cefalorraquídeo y la materia gris del cerebro.

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna recta y una ligera Cerradura de Cuello. Levanta los brazos delante del cuerpo. Dobla los codos para formar 2 ángulos rectos sostenidos a la altura del pecho. Descansa la mano y el antebrazo derechos sobre los izquierdos.

Mantra: Canta Sa Ta Na Ma en un susurro fuerte.

Movimiento: Empieza a mover los brazos arriba y abajo como un todo, pulsos rápidos, cerca de 3 pulgadas de movimiento. Con cada sonido del mantra mueve los brazos abajo y entra el ombligo simultáneamente. La repetición del mantra y el movimiento de los brazos y del ombligo deben estar sincronizados. Muévete en una rápida y coordinada danza de brazos y ombligo, poderosamente. Muévete rápido y con fuerza.

Tiempo: Continúa por 5 – 7 minutos. No practicar por más de 11 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente, exhala y relaja.

“Tienes que ir, tienes que crecer y tienes que brillar. Y tu brillo es lo que afecta el Universo, no tú. La cera y una mecha no hacen ninguna diferencia. Son la cabeza encendida y el brillo de la vela los que hacen la luz. Y de eso se trata todo”.

-Yogi Bhajan 17/12/96

© The Teachings of Yogi Bhajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Sa Ta Na Ma Kriya to Change the Spinal Fluid and Gray Matter of the Brain



This is a totally complete physical movement. Your body will freak out. Let the hands and navel dance, see how young you will become. Never practice this meditation for more than 11 minutes. After 5 to 7 minutes it will change the spinal serum and grey matter of the brain.

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine, and a light Neck Lock. Bring the arms in front of the body. Bend the elbows to form 2 right angles held up at chest level. Rest the right hand and forearm on top of the left.

Mantra: Chant Sa Ta Na Ma in a strong whisper.

Movement: Begin moving the arms up and down as a unit, quick pulses, approximately 3 inches of movement. With each sound of the mantra move the arms down and pull the navel in simultaneously. The repetition of the mantra and the movement of the arms and the navel should all be in sync. Move in a quick and coordinated dance of the arms and navel with power. Move fast and use force.

Time: Continue for 5 – 7 minutes. Do not practice for more than 11 minutes.

To End: Inhale deeply, exhale and relax.

“You have to go, you have to grow, and you have to glow. And your glow is what affects the Universe, not you. Wax and a thread don't make any difference. It is the

lit head and the glow of the candle, which makes the light. And that's what it is all about."

-Yogi Bhajan 12/17/96

© The Teachings of Yogi Bhajan