



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

**La clave para desbloquear el poder ilimitado e infinito en ti**  
Enseñado originalmente el 11 de octubre de 1999 en Española, NM

Texto original extraído de  
[www.3ho.org/kundalini-yoga/kriya/featured-kriyas/key-unlock-unlimited-infinite-power-you](http://www.3ho.org/kundalini-yoga/kriya/featured-kriyas/key-unlock-unlimited-infinite-power-you)

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



Estimula tu sistema inmunológico y tu músculo cardíaco.

### **1. Respiración en "O"**

Siéntate en postura fácil, con tu mano izquierda sobre el corazón. La parte superior de su brazo derecho está a tu lado, al lado de las costillas. El codo está doblado y el antebrazo se extiende hacia adelante, paralelo al piso. La palma derecha mira hacia arriba y está ahuecada como para recibir agua.

Inhala profundamente por la boca en forma de "O", como si bebieras el aire. Exhala por la nariz. No aspire el aire, respíralo como si lo estuvieras bebiendo.

Continúa por 22 minutos.

## **2. Respiración de Fuego en "O"**

Permanece en la posición y usa tu punto del ombligo para crear una poderosa Respiración de Fuego a través de la boca en forma de "O".

Continuar por 2 minutos.

## **3. Respiración de Fuego en "O" – Cambio de lado.**

Cambia la posición de las manos. La mano derecha está sobre el corazón y el antebrazo izquierdo se extiende hacia adelante con la mano ahuecada. Cuando cambies la posición de la mano, notarás la diferencia.

Continúa con Respiración de Fuego a través de la boca en "O" durante 2 ½ minutos.

## **4. Respiración de Fuego en "O" – Brazos a los lados**

Estira los brazos hacia los lados, los codos rectos, las palmas hacia arriba.

Continúa con Respiración de Fuego por la boca durante 2 minutos.

Para finalizar: Inhala, mantén la posición, contén la respiración 10-15 segundos mientras estiras la columna hacia arriba. Exhala. Repite, estirando la columna hacia arriba. La última vez, inhala y sostén la respiración 15 segundos. Estira los brazos extendidos hacia los lados tanto como puedas. Exhala y relájate.

### **Comentarios:**

"Hay un equilibrio entre el placer y el ocio, entre el sudor de la vida y la relajación. La base del cuerpo es el sistema autoinmune, pero cuando ocurre el estrés, no sabe a dónde ir. Es por eso que al principio, el hombre entendió que no debe comenzar el día sin meditación. Es imperativo que limpies la actividad de tu mente para que se transforme en una mente limpia normal, de modo que seas capaz de enfrentar las circunstancias.

***Estimula tu sistema inmunológico y tu músculo cardíaco. Bebe el largo aliento de aire. Pedir al aliento de vida que te de vida no es pecado, es muy realista. El bazo se activará. Estás trabajando las extremidades del cerebro, la fuerza del ser.***

***Estos ejercicios que comparto con ustedes son para la fuerza de emergencia. Hay mucho poder en ti, poder ilimitado, infinito. Estas kriyas trabajan como la clave para sacarlo.*** Cuando lidiamos con algo, normalmente separamos sentimientos de emociones, de pensamientos a deseos. Consumimos el cuarenta por ciento de nuestra energía.

El treinta por ciento de nuestra energía se consume cuando no comemos los alimentos correctos. Entonces, el setenta por ciento de la energía se consume de

esa manera y nos queda el treinta por ciento, de los cuales el veinte por ciento se consume para encontrar la dirección. Te queda el diez por ciento y si el ambiente está bien, bien; si no, te vas a dormir, te olvidas de las cosas.

***Come alimentos sencillos, estimula el aliento de vida a través del Pavan Guru y comprende que tu cuerpo es un templo en el que tu alma, Atma, reside y es un representante de Parmatma, Dios.***

¿Cuál será el juego? El juego será que todas las virtudes vendrán a ti. No hay una manera fácil de vivir rico, próspero y realizado a menos que comiences a vivir agradecido. Cuenta tus bendiciones, no tus maldiciones.

Responder al llamado del deber es más que la vida. La llamada del deber es el producto más honorable de esto. Responder al llamado del deber es la gracia y eso te trae prosperidad, posición, valor, virtud.

Son afortunados quienes optan por el camino del amor, dedicación, afecto. Pueden arruinarlo si entran en su ego espiritual. Comprendamos que esta es una vida muy preciosa; Es un regalo. Si lo manejas como un regalo, eso resolverá todos tus problemas". -Yogi Bhajan

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

## **TEXTO ORIGINAL EN INGLES**

### **The Key to Unlock the Unlimited, Infinite Power in You**

*Originally taught on October 11, 1999 in Espanola, NM*

Stimulate your immune system and your heart muscle.

#### **1. "O" Breath**

Sit in Easy Pose, with your left hand on your heart. The upper portion of your right arm is at your side, next to the ribs. The elbow is bent and the forearm extends forward, parallel to the floor. Your right palm faces upward and is cupped as if to receive water.

Inhale deeply through the "O" shaped mouth, as if drinking the air. Exhale through the nose. Don't pull the air in, breathe it as if you are drinking it.

Continue for 22 minutes.

## 2. "O" Breath of Fire

Stay in the position and use your navel point to create a powerful Breath of Fire through the "O" mouth.

Continue for 2 minutes.

## 3. "O" Breath of Fire-Switch Sides

Change the hand position. The right hand is on your heart and the left arm extends forward with the hand cupped. When you change the hand position, you will notice the difference.

Continue Breath of Fire through the "O" mouth for 2 ½ minutes.

## 4. "O" Breath of Fire-Arms Out

Stretch your arms out to the sides, elbows straight, palms up.

Continue Breath of Fire through the mouth for 2 minutes.

To End: Inhale, hold the position, hold the breath 10-15 seconds as you stretch the spine up straight. Exhale. Repeat, stretching the spine up. Last time, inhale and hold the breath 15 seconds. Stretch the extended arms out to the sides as far as you can. Exhale and relax.

Comments:

"There is a balance between pleasure and leisure, between sweat of life and relaxation. Body is based on the self-immune system, but when stress happens it doesn't know where to go. That's why in the beginning, man understood that one should not start one's day without meditation. It's compulsory that you must clean your active duty mind to a normal clean mind so you can face the circumstances.

**Stimulate your immune system and your heart muscle. Drink the long breath of air. Asking the breath of life to give you life is not a sin, it is very realistic. Spleen will be activated. You are working the brain limbs, the strength of the being.**

**These exercises which I share with you are for emergency strength. There is a lot of power in you—unlimited, infinite power. These kriyas work as the key to pull it out.** When we normally deal, we sort out feelings from emotions from thoughts to desires. We consume forty percent of our energy.

Thirty percent of our energy is consumed when we don't eat right food. So seventy percent of energy is consumed that way and we are left with thirty percent, out of which twenty percent is consumed to find the direction. You are left with ten

percent and if the environment is all right, fine; if not, you go to sleep, you forget things.

**Eat simple food, stimulate the breath of life through the Pavan Guru, and understand that your body is a temple in which your soul, Atma, resides and is a representative of Parmatma, God.**

What shall be the game? The game shall be that all virtues will come to you.

There is no easy way to live rich, prosperous, and fulfilled unless you start living grateful. Count your blessings, not curses.

Answering the call of duty is more than life. The call of duty is the most honorable product of it. Answering the call of duty is the grace and that brings you prosperity, position, value, virtue.

They are fortunate who opt for the path of love, dedication, affection. They can mess it up if they get into their spiritual ego. Let's understand that this is a most precious life; it's a gift. If you handle it as a gift, that will solve your all problems."  
-Yogi Bhajan

© The Teachings of Yogi Bhajan