



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Resistencia a la Enfermedad y Ayuda al Corazón

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/disease-resistance-and-heart-helper

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

Tres repeticiones de esta kriya son una práctica muy efectiva.

1. Ejercicio para el Primer Chakra

Este ejercicio mejora tu salud fortaleciendo el Primer Chakra y la eliminación. Promueve la calma y la resistencia a la enfermedad.

Siéntate en postura fácil. Entrelaza los dedos de ambas manos y presiona las puntas de los pulgares entre ellas. Coloca esta cerradura de manos con las palmas hacia arriba sobre el regazo. Aplica mulbandh, contrayendo y trayendo hacia arriba el recto, elevando los órganos sexuales y tirando el Punto del Ombligo hacia adentro.

Canta: “Dios y yo, yo y Dios, somos Uno”.

En cada ciclo del mantra, presiona las cerraduras un poco más fuerte.

Continúa por 3 minutos.



2. Bombeo del ombligo

El Tercer Chakra, la resistencia y la fuerza de los nervios son estimulados por este ejercicio.

Siéntate en postura fácil con las manos en Gyan Mudra, descansando sobre las rodillas. Inhala profundo, exhala lenta y completamente sin bajar las costillas. Mantén el aire afuera y bombea el ombligo adentro y afuera. Cuando no puedas bombear más, toma otra inhalación y continúa.

Continúa por 3 minutos.



3. Ayuda al Corazón

Este ejercicio fortalece el corazón y aumenta la circulación sobre el diafragma.

Siéntate en postura fácil. Lleva el brazo izquierdo detrás del tronco. Dobra el codo y estira la mano izquierda hacia el hombro derecho. La palma mira hacia afuera. Inhala profundo, exhala completamente. Sostén el aire afuera lo más que puedas. Aplica mulbandh. Luego inhala y repite el ciclo.

Continúa por 3 – 5 minutos.



4. Meditación

Siéntate en cualquier posición confortable para meditar. Medita en el flujo de energía regular de la respiración. Siente tu radiancia y tu luz.

Continúa por 3 – 11 minutos.

© The Teachings of Yogi Bhanjan

ORIGINAL EN INGLÉS

Disease Resistance and Heart Helper

Three repetitions of this kriya is a very effective practice.

1. First Chakra Exercise

This exercise improves your health by invigorating the First Chakra and elimination. It promotes calmness and disease resistance.

Sit in Easy Pose. Interlace the fingers of both hands and press the thumb tips together. Put this hand lock with palms up in the lap. Apply mulbandh, by contracting and pulling up the rectum, lifting up the sex organ, and pulling in the Navel Point.

Chant: "God and me, me and God, are One"

With each cycle of the mantra, pull up the locks a little tighter.

Continue for 3 minutes.



2. Stomach Pump

The Third Chakra, endurance, and nerve strength are stimulated by this exercise.

Sit in Easy Pose with the hands in Gyan Mudra, resting on the knees. Inhale deeply, exhale slowly and completely without dropping the rib cage. Hold the breath out and pump the stomach in and out. When you cannot pump anymore, take another breath and continue.

Continue for 3 minutes.



3. Heart Helper

This exercise strengthens the heart and increases circulation above the diaphragm.

Sit in Easy Pose. Bring the left arm in back of the torso. Bend at the elbow and stretch the left hand toward the right shoulder. The palm faces away from the body. Inhale deeply, exhale completely. Hold the breath out as long as you can. Apply mulbandh. Then inhale and repeat the cycle.

Continue for 3 – 5 minutes.



4. Meditation

Sit in any comfortable meditation posture. Meditate on the regular energetic flow of the breath. Feel your radiance and light.

Continue for 3 – 11 minutes.

© The Teachings of Yogi Bajan