



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Encontrando el Equilibrio en Tiempos Inciertos

Texto original extraído de www.3ho.org/kundalini-yoga/kriya/featured-kriyas/finding-balance-uncertain-times

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



Por Atma Kaur Khalsa

La práctica de Kundalini Yoga y meditación ayuda a las personas a restablecer y nutrir profundamente un sentido interior de seguridad al desarrollar un sistema nervioso más fuerte. Este sistema nervioso fortalecido, a su vez, ayuda a las personas a experimentar calma dentro de la tempestad de la incertidumbre.

La respiración yóguica y la meditación que hacemos nos traen al presente y despejan la agitación del pensamiento subconsciente que a veces se encuentra fuera de control. Cuando controlamos nuestras mentes, nos volvemos menos emocionales e irracionales en el proceso de toma de decisiones. Nuestras elecciones se vuelven mucho más lúcidas y nuestro pensamiento, mucho más equilibrado.

Con simplemente girar nuestros hombros hacia atrás, ayudamos a aliviar y revertir el empuje gravitacional de encorvarse hacia adelante que es causada por la preocupación por el pasado y el futuro. Encorvar los hombros hacia adelante

puede reducir la capacidad de nuestra capacidad pulmonar y propicia una respiración poco profunda. Esta respiración superficial favorece la fatiga y el estrés.

Al hacer giros de hombros, podemos abrir los pulmones y permitirnos respirar mejor. Una respiración más profunda también ayuda a la digestión, ayuda al corazón, revitaliza nuestros órganos internos y ayuda a dormir mejor por las noches. Al poner atención en nuestra respiración y su movimiento a través del cuerpo, nos conectamos con el alma.

Giros de hombros hacia atrás:

Siéntate con la columna derecha en postura fácil o en una silla. Inhala, gira los hombros adelante y arriba, exhala, y gira los hombros atrás y abajo. Respira profundo mientras continúas girando los hombros hacia atrás en círculos, coordinando tu respiración para inhalar adelante y arriba, y exhalar atrás y abajo. Conscientemente, libera y relaja todo lo que quieras dejar ir de la parte de atrás de tus hombros con cada exhalación. Notarás que te sientes más liviano y feliz.

AtmaKaurKhalsa



, RN, Certificada por KRI e instructora de profesores profesional, ha enseñado Kundalini Yoga por más de 30 años. Entre sus objetivos está ayudar a las personas a encontrar un equilibrio entre las prácticas de sanación de Oriente y Occidente para lograr el mejor efecto en su salud. Como la tecnología de Kundalini Yoga enseñada por YogiBhajan nunca falla, continúa compartiendo esta poderosa tecnología transformadora para el mejoramiento de nuestro estilo de vida.
<http://yogamurrieta.com>

ORIGINAL EN INGLÉS

Finding Balance in Uncertain Times

By AtmaKaurKhalsa



The practice of Kundalini Yoga and meditation helps people re-establish and deeply nourish an inner sense of security by developing a stronger nervous system. This strengthened nervous system, in turn, helps people experience calm within the storm of uncertainty.

The yogic breathing and meditation that we do bring us into the present and clear the flurry of subconscious thought that sometimes seems out of our control. When we control our minds, we become less emotional and irrational in the decision-making process. Our choices become much more lucid, our thinking much more balanced.

By simply rolling our shoulders backward, we help relieve and reverse the gravitational pull of hunching forward that has been caused by worrying about the past and the future. Hunching our shoulders forward can reduce our lung capacity and promote shallow breathing. This shallow breathing promotes fatigue and stress.

By doing shoulder rolls, we can open our lungs and allow ourselves to breathe better. Deeper breathing also aids digestion, helps the heart, revitalizes our internal organs, and encourages better sleep at night. By paying attention to our breath and its movement throughout the body, we connect to the soul.

Backward Shoulder Rolls:

Sit with the spine straight in easy pose or on a chair. Inhale, roll the shoulders forward and up, exhale, and roll the shoulders back and down. Breathe deeply as

you continue to roll your shoulders in backward circles, coordinating your breath by inhaling forward and up, exhaling back and down. Consciously release and relax anything you want to let go of off the back of your shoulders with each exhale. You will find that you feel lighter and happier.

AtmaKaurKhalsa,



RN, KRI Certified and Professional Teacher Trainer has been teaching Kundalini Yoga over 30 years. Her goals include helping people find a balance between Eastern and Western healing practices for their best health outcome. Because Kundalini Yoga technology as taught by Yogi Bhajan never fails, she continues to share its powerful life changing technology for lifestyle improvement. <http://yogamurrieta.com>