



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Kundalini Yoga: Volviéndonos como Ángeles**

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/kriya/featured-kriyas/kundalini-yoga-becoming-angels>

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

*Originalmente enseñado el 30 de marzo de 1993*

Para llegar a ser como ángeles necesitamos la fortaleza interna para estar seguros, para darlo todo, para ser consumidos en el servicio de la vida y destino.

Este set, hecho en forma apropiada, se dice que te da la salud y fortaleza interna para vivir desde tu naturaleza angélica.

1. Siéntate en postura fácil (sentada cómodamente con las piernas cruzadas). El brazo derecho esta extendido hacia el frente con la palma mirando hacia abajo. Da palmaditas al aire, elevando a 30 grados aproximadamente y bajando hasta que el brazo quede paralelo al suelo nuevamente. Mueve desde el hombro y da palmaditas a una velocidad de 30 veces por minuto. Crea un ritmo estable. El codo izquierdo esta flexionado con la parte superior cerca de las costillas. La palma mira hacia el frente y los dedos extendidos apuntan hacia arriba. Cierra tus ojos. Inhala a través de la nariz y exhala por la boca. Respira lentamente, de forma pesada y profunda. Continúa por 6 minutos.  
Se dice que los humanos que han hecho este ejercicio en forma regular se han convertido en ángeles por derecho propio. Este ejercicio puede causar algo de dolor mientras re alinea los patrones del cuerpo. Te estas lastimando de manera que la mala salud no te hiera.



2. Cambia de manos y repite el ejercicio n° 1 por 3 minutos.
3. Relájate y gira tus hombros. Suéltate. Continúa por 2 minutos
4. Dobra ambos codos manteniendo la parte superior de tus brazos cerca de las costillas. Las muñecas están dobladas y las palmas miran hacia arriba. Las manos apuntan hacia el frente, en diagonal. Los ojos se enfocan en la punta de la nariz. Inhala a través de la nariz y exhala a través de la boca tan fuerte y poderosamente como puedas. Mantén tu cuerpo en perfecto equilibrio. Habrá una gran presión en el pecho. Continúa por 5 ½ minutos. Se dice que este ejercicio elimina del cuerpo las enfermedades crónicas que se hayan desarrollado a lo largo de los años.



5. En forma rítmica, golpea el suelo delante de ti con tus manos. (Cuando se practica en clases, todos deberían golpear el suelo al mismo ritmo) Canta Har [1], usando solamente la punta de la lengua. Usa el poder del ombligo para cantar, y coordina el canto al ritmo de los golpes en el suelo. Continúa por 6 ½ minutos.

Para finalizar, inhala, reten el aire por 15-20 segundos, tensa todos los músculos, y presiona las manos contra el suelo con todo el peso de tu cuerpo. Exhala en forma explosiva a través de la boca. Repite dos veces más.



6. Toma dos minutos para recuperarte de los poderosos efectos de esta kriya. No medites o te quedes en silencio en este momento. Estírate, camina, y habla antes de retomar tus actividades normales.

Esta serie se puede encontrar en *Self- Knowledge*, disponible a través de KRI.

©TheTeachingsofYogiBhajan

[1] Uno de los nombres de Dios en Su aspecto creativo; la 'a' es corta y suena como la 'u' en 'but' y la 'r' es ligeramente enrollada, similar al español.

## ORIGINAL EN INGLÉS

Kundalini Yoga: Becoming Like Angels

Originally taught March 30, 1993

To become like angels we need the inner strength to be secure, to give to all, to be consumed in the service of life and destiny. This set, done properly, is said to give you the health and inner energy to live from your angelic nature.

1. Sit in Easy Pose (comfortable cross-legged sitting position). The right arm is stretched forward with the palm facing down. Pat the air, going up about thirty degrees and back down to be parallel with the ground. Move from the shoulder and pat at a rate of 30 times per minute.

Create a steady rhythm. The left elbow is bent with the left upper arm near the ribs. The palm faces forward and the fingers point straight up. Close your eyes. Inhale through the nose and exhale through the mouth. Breathe slowly, heavily, and deeply. Continue for 6 minutes.

It is said that humans who have regularly done this exercise have become angels in their own right. This exercise may cause some pain as it re-aligns the patterns of the body. You are hurting yourself so that ill health does not hurt you.



2. Change hands and repeat exercise #1 for 3 minutes.

3. Relax and roll your shoulders. Loosen up. Continue this for 2 minutes.

4. Bend both elbows keeping the upper arms close to the ribs. The wrists are bent and the palms face upward. The hands point away from the body at a diagonal. The eyes focus on the tip of the nose. Inhale through the nose and exhale through the mouth as fast and powerfully as you can. Hold your body in perfect balance. There will be tremendous pressure on the chest. Continue for 5 1/2 minutes.



This exercise is said to rid the body of chronic illnesses which have developed over the years.

5. Rhythmically hit the ground in front of you with your hands. (When practiced in a class, everyone should hit the floor with one rhythm.) Chant Har[1], using only the tip of the tongue. Use the power of the navel point to chant, and time the chant in rhythm with the clapping of the ground. Continue for 6 1/2 minutes.

To finish, inhale, hold the breath 15-20 seconds, tense all your muscles, and press the hands against the ground with the entire weight of the body. Exhale explosively through the mouth. Repeat two more times.



6. Take 2 minutes to recover from the powerful effects of this kriya. Do not meditate or be silent at this time. Stretch, walk around, and talk before resuming your normal activities.

This set can be found in Self-Knowledge, available through KRI.

©The Teachings of Yogi Bajan

[1] One of the names of God in His creative aspect; the 'a' is short and sounds like the 'u' in 'but' and the 'r' is slightly rolled, similar to Spanish