



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Accediendo a tu Riqueza Mental y Fortaleza Espiritual

Texto original extraído de

<https://www.libraryofteachings.com/kriya.xqy?q=Heart%20center%20sort:relevance&id=96e4ff1f-f571-eece-a5c3-457f64d89774&name=Reaching-to-Your-Mental-Richness-and-Spiritual-Strength>

Original en inglés. Traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

**Ejercicios:** 10 ejercicios

**Tiempo:** 32 minutos

**Fecha:** 23 de agosto, 1986

**Manual:** Reaching Me in Me

**Comentarios:** Este es un ajuste general. La forma más fácil y rápida de recuperarte.

### 1. **Circulación de energía** (2 minutos 30 segundos)

- Siéntate en postura fácil y equilibrate.
- Coloca los dedos de la mano izquierda juntos y haz que estén rígidos.
- Presiona las puntas de los dedos contra el centro de la palma de la mano derecha.
- Focaliza la presión con el dedo de Saturno y continúa añadiendo presión. Con la presión apropiada, tu palma se calentará.
- Estira tu columna hacia arriba y bombea el ombligo ya sea con el aire adentro o sin aire.

**Comentarios:** La energía comenzará a circular a las áreas débiles y las equilibrará.

**2. Abrir y Cerrar Labios (2 minutos 30 segundos)**

- Siéntate en postura fácil con tu pulgar y dedo de Júpiter trabados en Gyan Mudra.
- Es mejor si mantienes los otros dedos estirados, pero pueden estar curvados.
- Las manos descansan en las rodillas.
- Abre y cierra tus labios continuamente. No pares. No permitas romper el ritmo.

**Comentarios:** Este ejercicio te puede ayudar a recuperarte de la fatiga.

**Mudra:** Gian Mudra

**3. Girar manos- palmas hacia abajo (1 minuto 30 segundos)**

- Mano derecha sobre la izquierda, al frente del centro cardíaco, con las palmas mirando hacia abajo.
- Gira tus manos una alrededor de la otra en un círculo, con las palmas siempre mirando hacia abajo.

**Comentarios:** Haz esto cuando estés realmente preocupado y algo está realmente molestandote.

**4. Mover Antebrazos-tijeras de brazos, las manos se enfrentan una a otra (3 minutos)**

- Comienza con tus palmas enfrentadas separadas a 10 cms. aproximadamente, al frente del punto del ombligo.
- Mueve ambas manos fuertemente hacia arriba y bajo unos 20 cms.
- Extiende las manos un poco más separadas y nuevamente mueve ambas manos fuertemente hacia arriba y abajo,
- Extiende nuevamente las manos y repite el movimiento hasta que hayas dividido tu vuelta en 5 partes, luego cambia la dirección y continua.

**Comentarios:** Te hará sin edad. Este ejercicio está dividiendo tu psiquis, tu psiquis no quiere estar dividida, entonces se asustará, e intentará reagruparse llamando a tu energía de reserva para equilibrarse.

**5. Levantar brazos-un lado (22 repeticiones, cada uno)**

**Movimientos de brazo derecho (22 repeticiones):**

- Lleva la mano izquierda hasta el centro cardíaco con la palma mirando hacia arriba, y el dedo del Sol (anillo) tocando el pulgar.
- Lleva el brazo derecho extendido hacia el costado y levántalo hasta un ángulo de 60 grados con la palma hacia arriba.

- Gira la palma hacia abajo y baja el brazo.
- Luego gira la palma hacia arriba y levanta el brazo hasta 60 grados.

**Movimientos de brazo izquierdo** (22 repeticiones):

- Cambia de brazo y repite.

**Mudra:** Surya Mudra.

**6. Manos como campanario- rotar los dedos unidos en las puntas alrededor de las muñecas** (11 repeticiones)

- Haz un campanario con tus manos, tocando las puntas de los dedos entre sí a la altura del centro del corazón.
- Gira los dedos unidos por las puntas, moviendo adentro y fuera en forma circular. Las muñecas permanecen quietas.

**Comentarios:** Toma un momento para sentir tu energía. Nuestros cuerpos tienen el poder de recuperarse a sí mismos. Este cuerpo no es más que un montón de células magnéticas bailando y abrazándose entre sí.

**7. Mudra de Loto abierto- respiración poderosa** (52 repeticiones)

- Coloca tus manos en frente de tu centro cardíaco.
- Tus manos están en mudra de Loto abierto con los dedos de la mano derecha cruzando los dedos de la mano izquierda en un ángulo de 45 grados, con las palmas hacia arriba.
- Inhala a través de la nariz. Luego exhala poderosamente a través de tu nariz de manera que puedas sentir la respiración en la palma de tu mano.
- Debes sentir cada respiración.

**Respiración:** Poderosa

**Mudra:** Loto abierto

**8. Inclinación de torso – sentarse e inclinarse a rodillas en forma alternada** (11 repeticiones)

- Coloca una mano sobre la otra en el centro de tu pecho, con ambos pulgares apuntando hacia arriba en dirección a tu cabeza.
- Pretende sentirte mal, culpable y triste.
- Inclina el torso hacia debajo de manera que tu cabeza toque tus rodillas de forma alternada.
- Toca cada rodilla 11 veces.

**Comentarios:** Cuando estas muy triste y deprimido, haz este ejercicio y te sorprenderás de que te hayas sentido triste alguna vez. Esta es la forma como el cuerpo puede cambiar la tendencia. La actividad lleva la mente y el espíritu con ella. Y solo transferir apropiadamente la actividad, es todo lo que conlleva.

**9. Mover caderas – serpiente sobre la espalda (3 minutos)**

- Acuéstate sobre tu espalda y ajusta tu columna moviendo tus caderas y caja torácica en direcciones opuestas en proporciones iguales, como una serpiente moviéndose por el campo.
- Tus manos y cabeza permanecen en el suelo

**Comentarios:** dale a las vértebras y al sistema nervioso una oportunidad para ser ajustados.

**10. Relajación profunda (10 minutos)**

- Relájate sobre tu espalda y sométete a un sueño auto hipnótico.
- Escucha la grabación Rakhe Rakhan Har de Singh Kaur.

**Para Finalizar:** Inhala y lentamente despiértate. Estira tus manos y pies. Haz estiramiento de gato y luego levántate lentamente.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Reaching to Your Mental Richness and Spiritual Strength

**Exercises:** 10 exercises

**Time:** 32 minutes

**Date:** August 23, 1986

**Source manual:** Reaching Me in Me

**Comments:**

This is a general tune-up. The easiest and fastest way to recuperate yourself.

#### 1. Circulate Energy (2 minutes 30 seconds)

**Comments:** *The energy will start circulating to the areas of weakness and re-balancing them.*

1. Sit in Easy Pose and balance yourself.
2. Sit in Easy Pose and balance yourself. Bring the fingers of the left hand together and make them stiff.
3. Press the tips of the fingers into the center of the palm of the right hand.
4. Focus the pressure with the Saturn finger and keep adding pressure. With the proper pressure, your palm will become hot.
5. Stretch the spine upward and pump the navel without the breath. This means to pump the navel either with the breath held in or with the breath held out.

#### 2. Open and Close Lips (2 minutes 30 seconds)

**Comments:** *This exercise can help you recover from fatigue.*

1. Sit in Easy Pose with your thumb and Jupiter finger in locked Gian Mudra.
2. It is best if you keep the other fingers straight, but they can be curled.
3. The hands are resting on the knees.
4. Open and close your lips continuously. Don't stop. Don't let the rhythm break.

**Mudra** Gyan Mudra

### 3. Revolve Hands (1 minute 30 seconds)

**Comments:** *Do this when you are really worrying and something is really bothering you.*

1. Right hand over left, in front of the heart center, palms facing down.
2. 2 Revolve your hands around each other in a circle, with the palms always facing downward.

### 4. Arm Scissors - Forearms Move, Hands Face Each Other (3 minutes)

**Comments:** *It will make you ageless. This exercise is dividing your psyche. Your psyche does not want to be divided, so it will freak out, and try to regroup itself by calling on your reserve energy to balance it out.*

1. Start with your palms facing each other about 4 inches apart in front of your navel center.
2. Move both hands sharply straight up and down about 8 inches.
3. Spread the hands a little farther apart and again move both hands sharply straight up and down.
4. Spread the hands again and repeat the motion until you have divided your lap into 5 parts, then reverse the direction and continue.

### 5. Arm Raises - One Side

#### Right Arm Moves (22 reps)

1. Bring the left hand to the heart center with the palm facing upward, and the Sun (ring) finger touching the thumb.
2. Bring the right arm out to the side and lift it up at a sixty degree angle with the palm up.
3. Turn the palm down and lower the arm.
4. Then turn the palm up and raise the arm back up to sixty degrees.

#### Left Arm Moves (22 reps)

1. Change arms and repeat.

#### Mudra Surya Mudra

### 6. Hands Steeped - Rotate Joined Fingertips Around Wrists

**Comments:** *Take a moment to feel your energy. Our bodies have the power to recuperate themselves. This body is nothing but a bunch of magnetic cells dancing and holding each other.*

#### Hands Steeped (11 reps)

1. Steeple your hands, touching the fingertips to fingertips at the heart center.

2. Rotate the joined fingertips together, moving in and out in a circular motion. The wrists stay steady.

## **7. Open Lotus Mudra - Powerful Breath**

### **Open Lotus Mudra (52 reps)**

1. Place your hands in front of your heart center.
2. Your hands are in the Open Lotus Mudra with the fingers of the right hand crossing the fingers of the left hand at a 45 degree angle, palms up.
3. Inhale through your nose. Then exhale so powerfully through your nose that you can feel the breath on the palm of your hand.
4. You must feel each breath.

**Mudra** Open Lotus Mudra

**Breath** Powerful

## **8. Torso Bends - Sitting and Bending to Alternate Knees**

**Comments:** *When you are very sad and very down, do this exercise and you will be surprised that you ever felt sad. This is how the body can switch the tendency. Activity carries the mind and spirit with it. And just to properly transfer the activity, that's what it takes.*

### **Torso Bends (11 reps)**

1. Place one hand on top of the other in the center of your chest, with both thumbs pointing up toward your head.
2. Pretend to feel bad, guilty, and sad.
3. Bend your torso down to touch your head to each knee alternately.
4. Touch each knee 11 times.

## **9. Hips Move - Snake On Back**

**Comments:** *Give the vertebrae and nervous system a chance to be adjusted.*

### **Hips Move (3 minutes)**

1. Lie down on your back and adjust your spine by moving your hips and rib cage in opposite directions in equal proportions, like a snake moving across a field.
2. Your hands and head remain on the floor.

## **10. Deep Relaxation**

**Deep Relaxation (10 minutes)**

1. Relax on your back and put yourself into a self-hypnotic sleep.
2. Listen to Singh Kaur's Rakhe Rakhan Har tape.

**To End**

Inhale and slowly wake yourself up. Roll your hands and feet. Do cat stretch and then slowly get up.