



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya para vitalidad interior y resistencia

[Kriya for inner vitality and stamina](#)

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

Este kriya libera la energía que está dentro de ti. Comienza estimulando la energía del punto del ombligo y liberando la energía de reserva que se almacena allí. Lleva esa energía a todos los meridianos del cuerpo.

Luego, los ejercicios despiertan sistemáticamente el mismo flujo de energía desde el plexo solar hasta la garganta. El kriya, entonces guía la energía a los centros y glándulas superiores.

Finalmente, abre la súper autopista de la energía el sushmna y la columna vertebral. **El kriya termina con una breve meditación del punto del ombligo, para la curación creando el efecto de Ang Sang Wahe Guru en cada célula de tu cuerpo.**

Es una serie sencilla. Sus efectos son inmediatos. Es apropiado para principiantes y estudiantes avanzados por igual.

1. Mantén el equilibrio sobre los dedos de los pies y las yemas de los dedos de las manos, con las rodillas rectas pero no bloqueadas. Mueve rápidamente tus caderas de lado a lado como un animal moviendo su cola. Continúa durante 3 minutos.



2. Sentado en postura fácil, inclínate hacia atrás a sesenta grados. Cruza los brazos sobre el pecho y bloquea los codos con las manos al nivel del diafragma. Mantén el cuello recto con la barbilla hacia adentro y gira los hombros en un círculo hacia adelante. Continúa durante 3 minutos.



3. Ponte en postura de bebé. Lleva ambas manos a la parte baja de la espalda y entrelaza los dedos. Levanta los brazos en yoga mudra. Continúa durante 3 minutos.



4. Cruza las piernas en postura de loto e inclínate hacia atrás sobre los codos. Continúa durante 3 minutos.



5. Estira las piernas frente a ti y agarra los dedos de los pies. Lleva la cabeza a las rodillas y vuelve a subir. Haz este movimiento rápidamente solo 11 veces. Respira normalmente, no hagas respiración de fuego.



6. Siéntate en postura fácil, con las manos en postura de oración en el centro de tu pecho. Enfoca tus ojos en la punta de tu nariz. Mantén la barbilla hacia adentro, el pecho hacia afuera y el cuello recto. Bombea tu punto del ombligo e imagina 30 billones de puntos de luz dentro y alrededor de ti. Continúa durante 3 minutos. Para terminar: inhala profundamente, contén la respiración y contrae cada músculo de tu cuerpo. Sostén la respiración durante 10 segundos y luego exhala por la boca de manera explosiva como el fuego de un cañón. Repite esto 2 veces más.



TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Kriya for Inner Vitality and Stamina

This kriya unleashes the energy that is within you. It begins by stimulating the Navel Point energy and releasing the reserve energy that is stored there. It brings that energy to all the meridians in the body.

Then the exercises systematically awaken the same flow of energy from the solar plexus up to the throat. The kriya then guides the energy to the higher centers and glands.

Finally, it opens the energy superhighway of the sushmuna and the spine. **The kriya ends with a short navel meditation for healing that creates the effect of *Ang Sang Wahe Guru* in every cell of your body.**

It's a simple set. Its effects are immediate. It's appropriate for beginners and advanced alike.

1. Balance on your toes and fingertips with the knees straight but not locked. Rapidly move your hips from side to side like an animal swishing its tail. Continue for 3 minutes.
2. Sitting in easy pose, lean back to sixty degrees. Fold your arms across your chest and lock your elbows with your hands at diaphragm level. Keep your neck straight with your chin pulled in and roll your shoulders in a forward circle. Continue for 3 minutes.
3. Lie down in baby pose. Bring both hands to the small of your back and interlock your fingers. Raise your arms up into yoga mudra. Continue for 3 minutes.
4. Cross your legs in lotus pose and lean back on your elbows. Continue for 3 minutes.
5. Stretch your legs out in front of you and grab your toes. Bring your head to your knees and come back up. Do this movement rapidly 11 times only. Breathe normally, do not do breath of fire.

6. Sit in easy pose, with your hands in prayer pose at the center of your chest. Focus your eyes at the tip of your nose. Keep your chin in, chest out, and neck straight. Pump your navel point and imagine 30 trillion points of light in and around you. Continue for 3 minutes. To finish: inhale deeply, hold your breath and tighten every muscle of your body. Hold the breath for 10 seconds and then exhale through the mouth explosively like cannon fire. Repeat this 2 more times.

©The Teachings of Yogi Bhanjan