



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya para confiar en uno mismo

Texto original en <https://www.3ho.org/kriya-self-reliance>

Traducido en servicio para APKY por Nam Karan Kaur



La autoconfianza desvanecerá todo el temor. El temor viene cuando dependes de cualquier otro más que de tu misma sabiduría y tu más alto ser. Si tu autoconfianza es fuerte, estás protegido

Esta serie provoca que te apoyes en ti mismo y energices varias áreas físicas del cuerpo. El ejercicio 1 establece el balance del aura entre el norte y el sur. También aplica presión sobre el hígado para limpiar el cuerpo y aumentar el coraje. Los ejercicios 2 y 3 abren la energía del centro del corazón, de compasión y rendición a la sabiduría divina.

El ejercicio 4 trabaja sobre el hígado y el ejercicio 5 sobre la energía sexual. El último ejercicio es una meditación que puede extenderse hasta por 31 minutos. Cuando te gires a la derecha te representas a ti mismo como una identidad individual de la verdad. Cuando te giras a la izquierda, tu confianza está enfocada en la sabiduría infinita. La confianza en *Whaa-hay Guroo* trae autoconfianza como una unidad en Sat Nam

1. Siéntate con la columna recta y las piernas extendidas hacia el frente. Los brazos están extendidos rectos hacia el frente, paralelos al suelo. Inhala e inclínate hacia atrás en un ángulo de 60°. Suspende la respiración y eleva

ambas piernas tan alto como sea posible. Mantén la respiración tanto como sea posible y exhale mientras dejas que tus piernas bajen mientras te doblas hacia el frente, agarrando los dedos gordos de tus pies. Tira firmemente de tus dedos gordos y mantén esta posición con respiración normal. Luego de 11 minutos, realiza varias respiraciones profundas, luego inhala e inclínate hacia atrás a 60° y repite la primera parte del ejercicio tres o cuatro veces.



2. Flexión espinal en postura de roca. Siéntate sobre los talones y apoya tus palmas en tus muslos. Usando el mantra Sat Naam, susurra poderosamente el sonido *Sat* mientras flexionas tu espalda hacia adelante y *Naam* mientras la llevas hacia atrás. El sonido será como una serpiente. Continúa las flexiones espinales a un ritmo regular, durante 8 minutos. Luego inhala y exhala 4 veces. Relájate



3. Siéntate con la espalda recta, las palmas juntas y los pulgares cruzados. Presiona las manos firmemente poniendo presión al centro del pecho. Lleva todo el peso de la parte superior de tu cuerpo a tus manos y concentra toda la energía mental en la base de la nariz. Medita en esta postura por 10 minutos.



4. Siéntate con la espalda recta y mueve tu cintura de lado a lado en un ritmo regular. Continúa por 3 minutos.



5. Flexiones espinales en postura simple. Comienza a hacer flexiones espinales rápidas, agarrando tus tobillos con tus manos. Concéntrate en el movimiento hacia el frente un poco más que en el movimiento hacia atrás de modo que cada flexión ponga un poco de presión sobre los órganos sexuales. Continúa durante 3 minutos. Relaja el cuerpo completamente.



6. Siéntate con las manos en Gyan Mudra. Concéntrate en la raíz de tu nariz y gira la cabeza hacia el lado derecho cantando *Sat Naam*. Gira tu cabeza hacia tu hombro izquierdo y canta *Whaa-hay Guru*. Continúa con un ritmo regular por 11 minutos.



©The Teachings of Yogi Bhajan

Este kriya puede ser encontrado en el manual, *KRIYA*, disponible a través de [KRI](#).