



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Meditación para Aclarar tu Comunicación

Texto original extraído de

[www.kundalinirising.org/KRIResource/Meditations/ClearCommunication.pdf](http://www.kundalinirising.org/KRIResource/Meditations/ClearCommunication.pdf)

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

### Parte I



**Mudra:** Sentado en postura fácil, dobla los codos a los lados y coloca las manos cerca de los hombros, con los pulgares presionando las palmas sobre los montes de Mercurio (parte carnosa de la palma, en la base del dedo meñique). Los dedos se sostienen derechos.

**Movimiento:** Manteniendo esta posición, empieza a rotar las manos en círculos continuos de cerca de 5 cm, desde delante de los hombros hacia arriba, afuera hacia los lados y de vuelta hacia delante del cuerpo, hasta alcanzar la posición inicial nuevamente. La mano derecha girará en el sentido de las agujas del reloj, y al mismo tiempo la mano izquierda girará en sentido contrario a las agujas del reloj. Muévete poderosamente.

**Tiempo:** No se especifica. Hecho en clase durante 1 minuto y 45 segundos.

**Ojos:** No se especifica.

**Respiración:** No se especifica.

**Para terminar:** Inhala y pasa inmediatamente a la Parte II.

**Comentarios:** La fuerza del movimiento de las manos obligará a la espalda baja a soltarse, lo que ayudará a eliminar todo el dolor o la posibilidad de dolor de la espalda baja. Este ejercicio ayuda a mantener a la persona joven. Asegúrate de mantener el pulgar presionado sobre el monte de Mercurio en todo momento. Esta fuerza de las manos también aclarará oídos-nariz-garganta. Aclarará tu comunicación, de modo que otras personas podrán escuchar más lo que tienes que decir cuando hables.

## Parte II



**Postura:** Inmediatamente, eleva tus brazos sobre la cabeza, con los codos estirados, las palmas rectas mirando hacia adelante. Separa los dedos ampliamente como una antena abierta.

**Mantra:** Inhala profundo y empieza a cantar Sat Nam largo.

**Ojos:** No se especifica.

**Tiempo:** El canto continuo de una secuencia del mantra dura cerca de 15 segundos. Se practicó en esta postura 4 veces.

**Comentarios/Efectos:** Este es el sonido eterno. No es algo que los Sikhs posean o los Judíos no sepan. *Saa* significa totalidad, Infinito. Es el primer sonido con que Dios creó el universo. *Taa* significa vida. Y *Naam* significa "Nombre" o "Identidad". Este mantra puede darte el Cielo y la Tierra en equilibrio.

The Teachings of Yogi Bajan ©2008

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Meditation to Clear Your Communication

#### Part I



**Mudra:** Sitting in easy pose, bend the elbows down by the sides and place the hands next to the shoulders, the thumbs pressed against the palm at the mound of Mercury (the fleshy pad on the palm at the base of the little finger). The fingers are held straight.

**Movement:** Keeping this position, begin rotating the hands in continuous 12-inch circles, from in front of the shoulders, up, and out to the sides, down, and back in towards the body, until you reach the starting position again. The right hand will rotate in a clockwise direction, and at the same time the left hand will rotate in a counter-clockwise direction. Move powerfully.

**Time:** Unspecified. Done in class for 1 minute, 45 seconds.

**Eyes:** Unspecified.

**Breath:** Unspecified.

**To End:** Inhale and move immediately into Part II.

**Comments:** The force of the movement of the hands will force your lower back to become loose, which helps to take away all your lower back pain, or the possibility of it. This exercise helps to keep a person young. Make sure you keep the thumb pressed against the mound of Mercury the entire time. This force of the hands also will clear the ears-nose-throat. It will clear your communication so another person will be more able to hear what you say when you speak.

#### Part II



**Posture:** Immediately raise your arms over your head, elbows straight, palms flat, facing forward. Spread the fingers wide apart like open antennae.

**Mantra:** Inhale deep, and begin chanting long Saat Naam's.

**Eyes:** Unspecified.

**Time:** One continuous chanting of the mantra takes about 15 seconds. Practiced in this posture 4 times.

**Comments/Effects:** This is the eternal sound. It is not something which Sikhs own or Jews don't know about. *Saa* means totality, Infinity. This is the first sound with which the God created the universe. *Taa* means life. And *Naam* means "Name" or "Identity". This mantra can give you Heaven and Earth in balance.

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008