



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Nabhi Kriya para Prana y Apana

Extraído del Libro Keeping Up With Kundalini Yoga por Atma Kirtan Singh

en servicio para APKY Chile

1. Variación de estiramiento del nervio de la vida. Siéntate con la pierna derecha estirada hacia enfrente y el pie izquierdo en el muslo derecho. Toma el dedo gordo del pie derecho con los pulgares de las dos manos: presiona la uña del dedo gordo y aplica presión en la parte blanda del dedo gordo con los dos primeros dedos de ambas manos. Estira el dedo gordo hacia atrás. Estira la columna de manera recta. Mete la barbilla en la cavidad encima del pecho. Inicia una respiración de fuego. Continúa de 1 a 2 minutos. Luego, inhala, cambia piernas y continúa de 1 a 2 minutos más. Inhala y relaja. Este ejercicio abre los pulmones, equilibra la polaridad del aura y estimula la pituitaria.



2. **Patear glúteos.** Tiéndete boca arriba con tus brazos a los lados. Trae las rodillas al pecho y comienza a patear, alternadamente, los glúteos con los talones. Inhala al subir cada pierna, exhala al golpear los glúteos. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala y relaja.

Este ejercicio es una ayuda para la digestión.



3. **Contracción-extensión de piernas.** Permanece sobre la espalda. Levanta ambas piernas a una altura de 45 cm. Inhala y lleva la rodilla izquierda al pecho. Exhala mientras extiendes la rodilla izquierda y, simultáneamente, llevas la rodilla derecha al pecho. Mantén la parte inferior de las piernas paralela al piso. Continúa este movimiento de contracción y extensión con una respiración poderosa de 1 a 3 minutos. Inhala y extiende ambas piernas hacia enfrente. Exhala y relaja. Este ejercicio ayuda a la digestión.



4. **Plataforma de frente.** Tiéndete boca abajo. Coloca las manos debajo de los hombros y levanta el cuerpo hasta que los codos queden fijos. El peso del cuerpo

está soportado, ya sea por las palmas o por las yemas de los dedos, y por el empeine de los pies. El cuerpo, de la cabeza a los dedos de los pies, forma una línea recta. Inicia una respiración de fuego. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala y sostén la respiración, brevemente. Exhala. Inhala. Enseguida, exhala completamente y sostén la respiración por fuera de manera breve. Inhala y relaja. Este ejercicio le da fuerza a la columna lumbar y estimula el cerebro.



5. Postura de estiramiento. Tiéndete boca arriba, empuja la base de la columna hacia el suelo, junta los pies y levanta los talones 15 cm. Levanta la cabeza y los hombros 6 cm, y fija la vista en los dedos de los pies, con los brazos estirados hacia enfrente y dirigidos a los dedos de los pies. En esta posición, inhala y sostén brevemente. Exhala. Inhala. Exhala completamente y aplica mulbandh. Inhala y relaja.

Este ejercicio activa y equilibra el tercer chakra, ajusta el punto del ombligo y ayuda a la digestión.



6. Estiramiento del centro del corazón para la sanación.

Siéntate en postura fácil.

6a. Extiende los brazos a un ángulo de 60 grados, paralelos al suelo, como si fueras a recibir a alguien. Extiende y tensa todos los dedos. Toma unas pocas respiraciones largas y profundas.



6b. Inhala y haz puños apretados con los dedos. Lentamente, trae los puños al centro del pecho, como si trajeras hacia ti un gran peso. Cuando los puños lleguen al centro del pecho, exhala fuertemente. Repite este procedimiento 2 o 3 veces.



6c. Después, extiende los brazos a un ángulo de 60 grados o más, tensa los dedos, y respira largo y profundo 1 minuto.



6d. Luego, lentamente, lleva las manos a una distancia de 10 cm enfrente del pecho con las palmas dirigidas una a la otra y los dedos apuntando hacia arriba. Fija la vista en el espacio entre las palmas y siente la energía fluir entre las manos. Continúa una respiración larga y profunda en esta posición de 1 a 2 minutos.



6e. Luego, junta las palmas al centro del pecho. Medita en el punto del entrecejo durante 1 minuto.



6f. Enseguida, inclínate hacia delante desde la cintura, y lleva la frente y las palmas al suelo. Relájate en esta posición de 1 a 2 minutos. Este ejercicio trae una concentración mental y física a las manos, y abre el centro del corazón.



7. **Meditación.** Regresa a una posición con las piernas cruzadas. Medita.



8. Relájate profundamente

COMENTARIOS:

Este kriya equilibra prana y apana al concentrarse en el tercer chakra en el punto del ombligo y, luego, en el centro del corazón. Es bueno para una fuerza general, para la digestión, para la tonificación abdominal, para aliviar ligeras depresiones y para desarrollar el flujo curativo de prana a través de las manos.