



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Conexión con el Corazón

Extraído del Manual Transiciones hacia un Mundo Centrado en el Corazón de
Guru Rattana Kaur Khalsa y Ann Marie Maxwell

Por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile

1. Coloca la mano derecha en Surya Mudra (juntando el pulgar y el anular) y la mano izquierda en Buddhi Mudra (juntando el pulgar con el meñique). Levanta ambas manos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia el frente, los codos hacia abajo. Respira energéticamente a través de la boca (con Respiración de Fuego desde el Punto del Ombligo) de modo que las mejillas se inflen y desinflen durante 3 ½ minutos. Luego inhala profundamente por la nariz y mantén el aire durante 30 segundos. Exhala y repite dos veces.



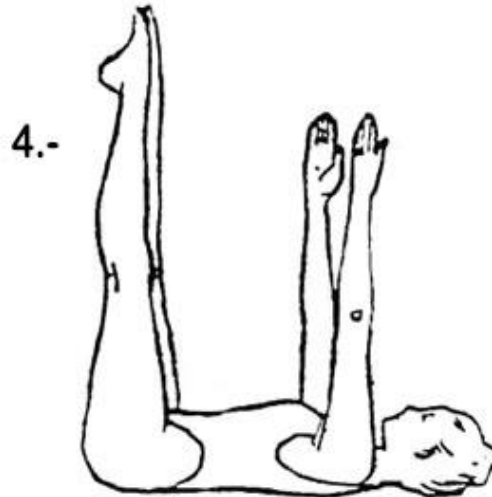
2. Coloca ambas manos sobre el corazón. Lleva el enfoque de los ojos a la punta de la nariz y medita. “Siente la bondad del corazón... piensa en la unidad... siente la totalidad de Dios justo bajo tus manos.” 5 minutos y 15 segundos.



3. Empuja las rodillas hacia el pecho y envuélvelas firmemente con las manos. Ahora comienza a saltar arriba y abajo (!) durante 1 ½ minutos.



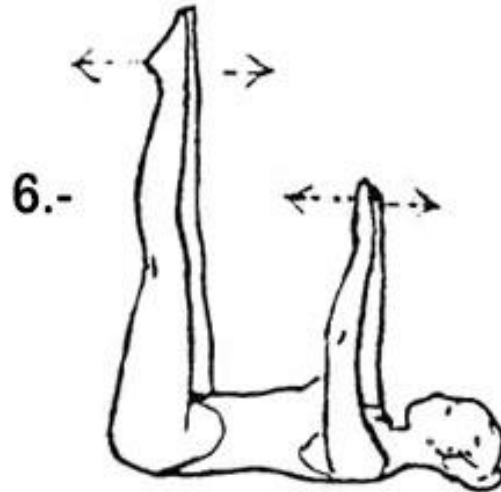
4. Tumbate sobre la espalda y levanta las piernas y los brazos a 90°, manteniéndolos rectos y apuntando con los dedos de los pies hacia arriba. Con una Respiración de Fuego fuerte “quema todo, todas las toxinas”. Este ejercicio equilibra los meridianos. 3 minutos 15 segundos.



5. Adopta la Postura de Bebé (sentado sobre los talones con la frente en el suelo y los brazos a ambos lados del cuerpo), duerme durante 6 minutos.



6. En la misma posición que en el ejercicio 4, mueve los brazos y las piernas hacia adelante y hacia atrás unos 50 cms. alternando el movimiento con Respiración de Fuego durante 2 ½ minutos.



7. Sentado, coloca las manos sobre el corazón (como en el ejercicio 2) y medita o canta durante 14 minutos.

