



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Yoga para Saber a través de la Intuición**

Extraído del Manual de Kundalini Yoga para la Intuición y el Destino por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile

La meditación y la vida están entrelazadas. Es importante saber que está sucediendo bajo la superficie de las situaciones. Una persona promedio puede hacer esto el quince por ciento del tiempo. Esta meditación construye tu capacidad intuitiva cosa de que funcione el sesenta por ciento del tiempo o más.

Este kriya desarrolla tu habilidad de conocer lo desconocido a través de la intuición y la sensibilidad. El primer ejercicio hecho con la Respiración de Un Minuto enlaza el Centro del Corazón, la línea de arco y tu proyección. Siente tu campo magnético y tu aura mientras meditas. Establece un campo abierto, sensitivo e ilimitado.

La Respiración de Un Minuto consiste en respirar por la nariz en este patrón: inhala por 20 segundos, mantén por 20 segundos, luego exhala por 20 segundos. Es necesaria una cierta cantidad de paciencia a medida que desarrollas una relación entre control y rendición. Relájate dentro del ritmo de tu respiración para experimentar la quietud de tu identidad infinita.

En el segundo ejercicio se estimula activamente el Sexto Chakra con el sonido del silbido agudo. El entrelace de las manos realza la neutralidad. El tercer ejercicio es el fulcro. Creas una polaridad entre la posición fija de las manos y las células en relajo del resto del cuerpo. Acoge y recibe información e intuición desde lo conocido y lo desconocido. Este es un excelente kriya para desarrollar la intuición y para prepararse para una plegaria poderosa.

1. Siéntate en postura fácil. El codo izquierdo está flectado, la mano está frente al Centro del Corazón y la palma está plana mirando al piso. El brazo derecho esta extendido hacia el frente en un ángulo de 60 grados. Cierra tus ojos y respira lenta y honestamente. Trabaja hasta hacer una respiración por minuto. Siente la Presencia Divina a tu alrededor. 11 minutos.

Este mudra puede ser doloroso. Trabaja en puntos de las axilas para balancear los tres sistemas nerviosos. Yogi Bhajan puso música en las clases para ayudar a los estudiantes a mantenerse.

Para terminar: mantén la postura, inhala profundo y mantén el aire dentro por 10 segundos. Aprieta todos los músculos y distribuye el dolor por todo tu cuerpo, luego exhala. Repite dos veces más. Relájate por varios minutos, luego gira tus hombros, elonga tus brazos, costillas y sacude tus manos.



2. En postura fácil, extiende tus brazos rectos en frente del pecho con las palmas en contacto y los pulgares uno sobre el otro. Cierra los ojos y silva una canción que elijas. Esta postura afecta la paratiroides por lo que puede que sientas presión en el cuello. 7 minutos.



3. Aún en postura fácil, deja tus manos en mudra de loto. Se tocan las palmas de las manos, los costados de los pulgares, la punta de los meñiques y los demás dedos están extendidos y abiertos. Sube las manos cosa de que la base de las palmas esté nivelada con la punta de la nariz. Relaja todo tu cuerpo y sostén firme la posición. Cierra tus ojos por 3 minutos.

Esta es una acción entrelazada. Los brazos y manos están en una postura confinada convirtiéndose en antenas; el resto del cuerpo esta relajado para recibir.



Para finalizar: entrelaza los dedos frente al Centro del Corazón con las palmas juntas. Inhala y mantén el aire dentro mientras presionas las palmas de las manos lo más fuerte que puedas por 10 segundos, luego exhala. Repite dos veces más. Relájate y habla por unos momentos para enraizarte.

