



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Serie de Ejercicios para Equilibrar el Aura

Manual Kundalini Yoga Para Juventud y Gozo

Transcrito en Servicio para APKY Chile por Atma Kirtan Singh

1. Siéntate en postura Fácil. Dobra los codos hacia los costados, llévalos hacia la altura de los hombros y cruza levemente las manos frente a tus ojos abiertos. Separa los dedos ampliamente, como un abanico. Enseguida, mueve tus antebrazos superiores desde el codo, acercando levemente las manos hacia el costado y nuevamente hacia el centro. El antebrazo superior permanece paralelo al suelo. Continúa este movimiento rápidamente y con fuerza durante 3 minutos.

Este ejercicio trabaja en los ojos.



2. Ponte de pie en la postura del Arquero. La pierna derecha se flexiona hacia adelante de modo que la rodilla esté sobre los dedos del pie. La pierna izquierda permanece derecha hacia atrás, con el pie en el suelo, a 45 grados (hacia adelante) del otro pie. Sube el brazo derecho hacia adelante, recto, paralelo al suelo y haz un puño como si estuvieras tomando un arco. Estira el brazo izquierdo hacia atrás, como si estuviera estirando la cuerda del arco, hasta llegar al hombro. Mira hacia adelante con los ojos fijos en el horizonte, encima del puño. Desde esta postura, dobla la rodilla derecha de modo que el cuerpo caiga hacia adelante y luego regresa a la posición original. Continúa este movimiento, poderosa y rítmicamente durante 2 minutos. Cambia de lado y continúa durante otros 2 minutos.

Vuelve a cambiar de lado y continúa durante 30 segundos más.



3. Colócate en la postura de la Cobra: acuéstate boca abajo con las palmas en el suelo, debajo de los hombros, los talones permanecen juntos y las plantas de los pies hacia arriba. Arquea la columna desde el cuello hasta la base de la columna de modo que los brazos se enderecen. Desde esta postura, eleva los glúteos hasta llegar a la postura de triángulo. Sostenga su peso en las palmas de las manos y plantas de los pies, formando líneas rectas, de los talones a los glúteos, de los glúteos a la cintura y de los glúteos a las muñecas. Regrese a postura de Cobra. Alterne los dos movimientos a una velocidad de 2 segundos por postura durante 5 minutos.



4. Siéntate en postura Fácil, con la columna recta y escucha el mantra de meditación: “WAHE GURU LLIO”. Cuando escuches las palabras “WAHE GURU” o “WAHE LLIO”, aplica Mulband presionando los músculos del recto, los órganos sexuales y el punto umbilical durante la duración de la frase. Luego relájate y medita en las palabras entre cada Mulband. Cuando escuches “TUHI”, toma una poderosa respiración de fuego, con igual énfasis al inhalar y al exhalar, por la duración de la palabra. Luego relájate y medita en las palabras intermedias. Continúa por lo menos un ciclo de la grabación (aproximadamente 15 minutos).

Esta meditación mueve la energía desde el 3er chakra hacia el aura y la devuelve al 3er chakra dando energía a cada chakra. Si la practicas por el tiempo completo de duración de la grabación, durante 90 días, la perfeccionarás.

