



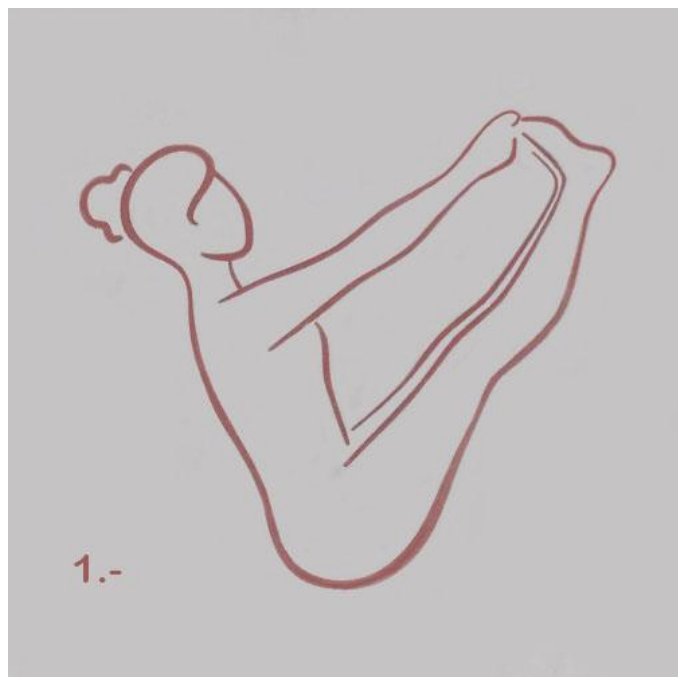
asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Yoga para el sistema Auto-sensorial**

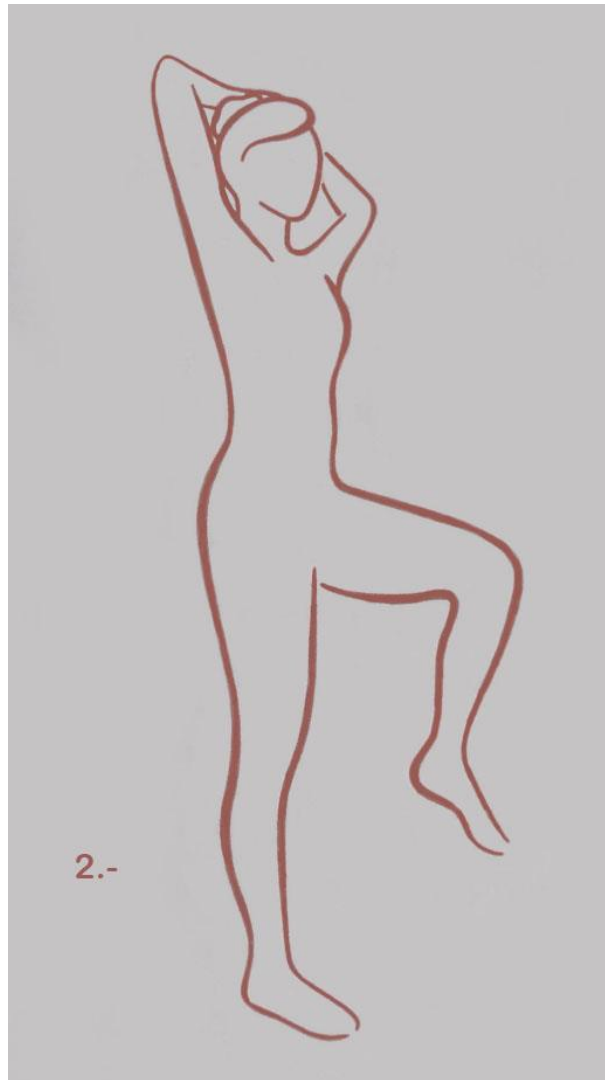
*Manual Kundalini Yoga Para la Intuición y el Destino*

*Transcrito en Servicio para APKY Chile por Atma Kirtan Singh*

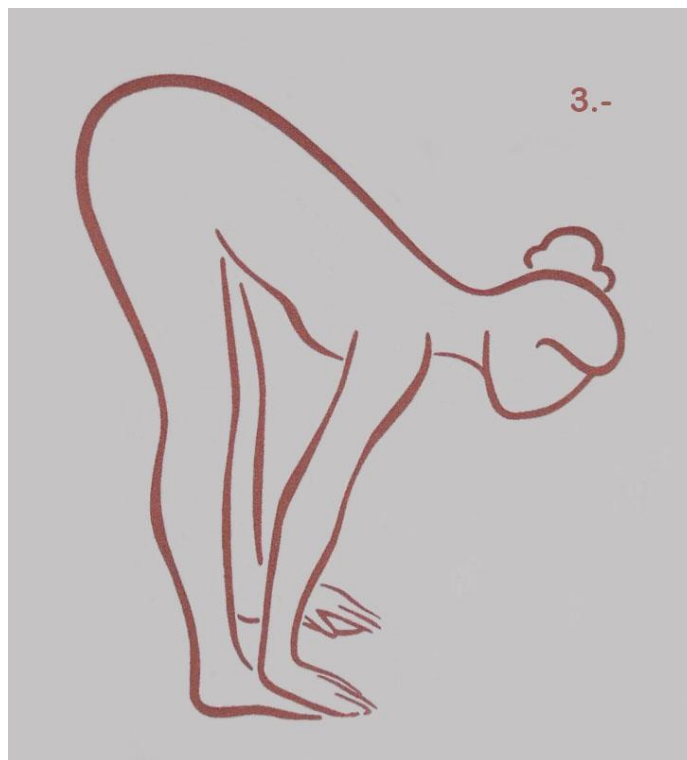
1. Siéntate con tus piernas estiradas hacia adelante. Inclínate hacia adelante desde la parte inferior de la columna y envuelve tus dedos de Júpiter y Saturno alrededor de tus dedos gordos mientras presionas tus pulgares sobre las uñas de tus dedos gordos. Dobra lo que necesites tus rodillas y levanta tus piernas 90 cms. Luego estira las piernas y balancéate en la postura mientras cantas el Jaap Sahib. Cantar el Jaap Sahib poderosamente, fortalece tu autodominio, gracia, realeza, divinidad, bendiciones, vitalidad, coraje y autoestima. Si no conoces las palabras escucha el poderoso ritmo y haz respiración larga y profunda mientras mantienes la postura. 7 minutos.



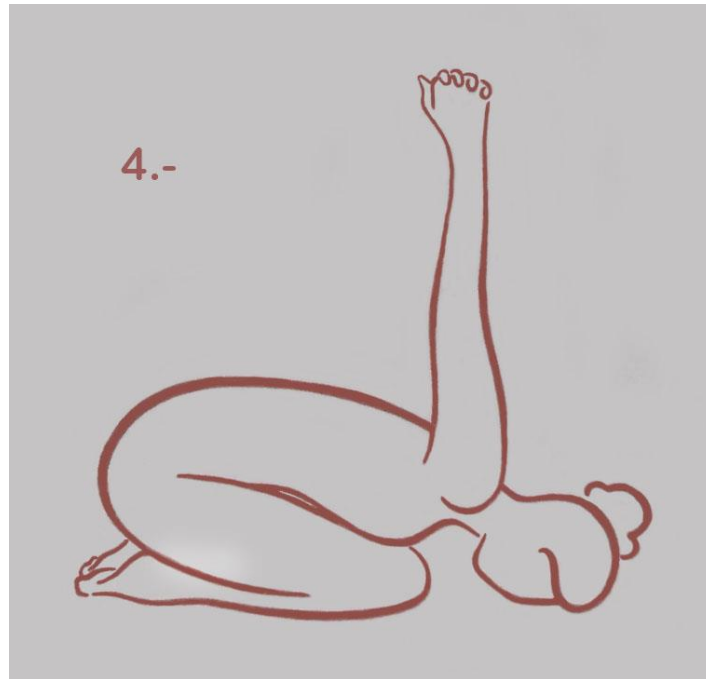
2. Inmediatamente ponte de pie y pon tus manos sobre tu cabeza con los dedos entrelazados. Balanceándote en tu pierna derecha, dobla tu rodilla izquierda y levanta la pierna lo más alto que puedas. La pierna izquierda no toca el cuerpo. Mantén la posición y canta el Jaap Sahib por 2½ minutos. Cambia las piernas y continua por 2 minutos, vuelve a cambiar a la postura original por 30 segundos. Inhala y relaja la postura, exhala.



3. Con los pies al ancho de hombros, inclínate desde la cintura y tómate de los dedos gordos. Arquea tu columna como en postura de Vaca, abre tus ojos y mira hacia el frente con tu cabeza y cuello arqueado hacia arriba lo más posible. Respira con naturalidad por 1 ½ minutos, luego bombea con fuerza tu ombligo por 1 minuto. Este ejercicio es para el equilibrio. Si te mareas o te sientes incómodo, sáltate esta postura.



4. Entrelaza tus manos detrás de ti y estira tus brazos hacia atrás abriendo el pecho. Inclínate hacia adelante y pon tu frente en el suelo. Levanta tus brazos hacia arriba a 90 grados por 4 minutos. Este ejercicio es para la juventud.



Nota del autor: Yogi Bhajan hacía que los estudiantes repitieran los ejercicios 1 y 4 cuando originalmente enseñó esto. El Jaap Sahib sonaba durante toda la kriya. Puedes encontrar la música y la transliteración del Gurmukhi para el Jaap Sahib en [sikhnet.com](http://sikhnet.com) y una bella traducción y transliteración en el libro "Psiquis del Alma" (Psyche of the Soul).