

Kriya del Primer Chakra

Extraído del Libro Los Chakras de Yogi Bhajan



Calentamiento: Siéntate con la columna recta. Lleva tus manos a una posición levemente más amplia que tu pecho, una palma frente a la otra. Suavemente junta las manos mientras contraes en esfínter anal. Aísla el esfínter anal del resto de Mool Bhandh y solo activa el primer chakra. Escucha: Los Sonidos de los Chakras por Harish Johari. 5 minutos.

Postura: Siéntate con la columna recta, el mentón recogido y el pecho hacia afuera.

Ojos: en la punta de la nariz.

Mantra: Hamee Ham Brahm Ham. Nosotros somos nosotros. Nosotros somos Dios.

Usa el “Hamee Hum” de Nijrijan Kaur, disponible en Afirmaciones Musicales Volumen 2. Canta con la lengua retraída. La lengua está tirada hacia atrás de modo que toque el medio del paladar durante el canto.

Mudra: las manos están en una posición ligeramente más amplia que el pecho en un ángulo de 45° en relación al suelo. Los codos están levantados, los dedos juntos y los pulgares apuntando hacia arriba.

Movimiento: las manos se mueven juntas, en dos golpes para abajo, una hacia la otra y hacia el plexo solar. No se tocan. Bajan unos cuantos centímetros en Hamee Ham y luego bajan unos centímetros más acercándose entre sí en Brahm Ham; luego regresan a su posición original. El ano es contraído en cada pulso de las manos. No contraigas el segundo ni el tercer chakra solo el esfínter anal.

Duración: 3 minutos para principiantes; extiende el ejercicio hasta 11 o 15 minutos con la práctica.

Comentarios: Setenta y dos mil terminaciones nerviosas están en el ano y este es el primer chakra del que estamos hablando. Vamos a despertar la energía a través de la espina dorsal para cambiar el plasma sanguíneo, el cual afecta a la materia gris del cerebro y a los patrones de las neuronas. Ahora voy a darles el lado práctico. Les he dado la teoría que tiene cinco mil años de antigüedad. Esto es auténtico, es real. Ahora la pregunta es: ¿Han comprendido ustedes la teoría? ¿Van ustedes a sentarse y aplicarla? Yogi Bhajan advierte a los practicantes que no tengan actividad sexual después de este kriya o el efecto se perderá.