

KUNDALINI YOGA KRIYA

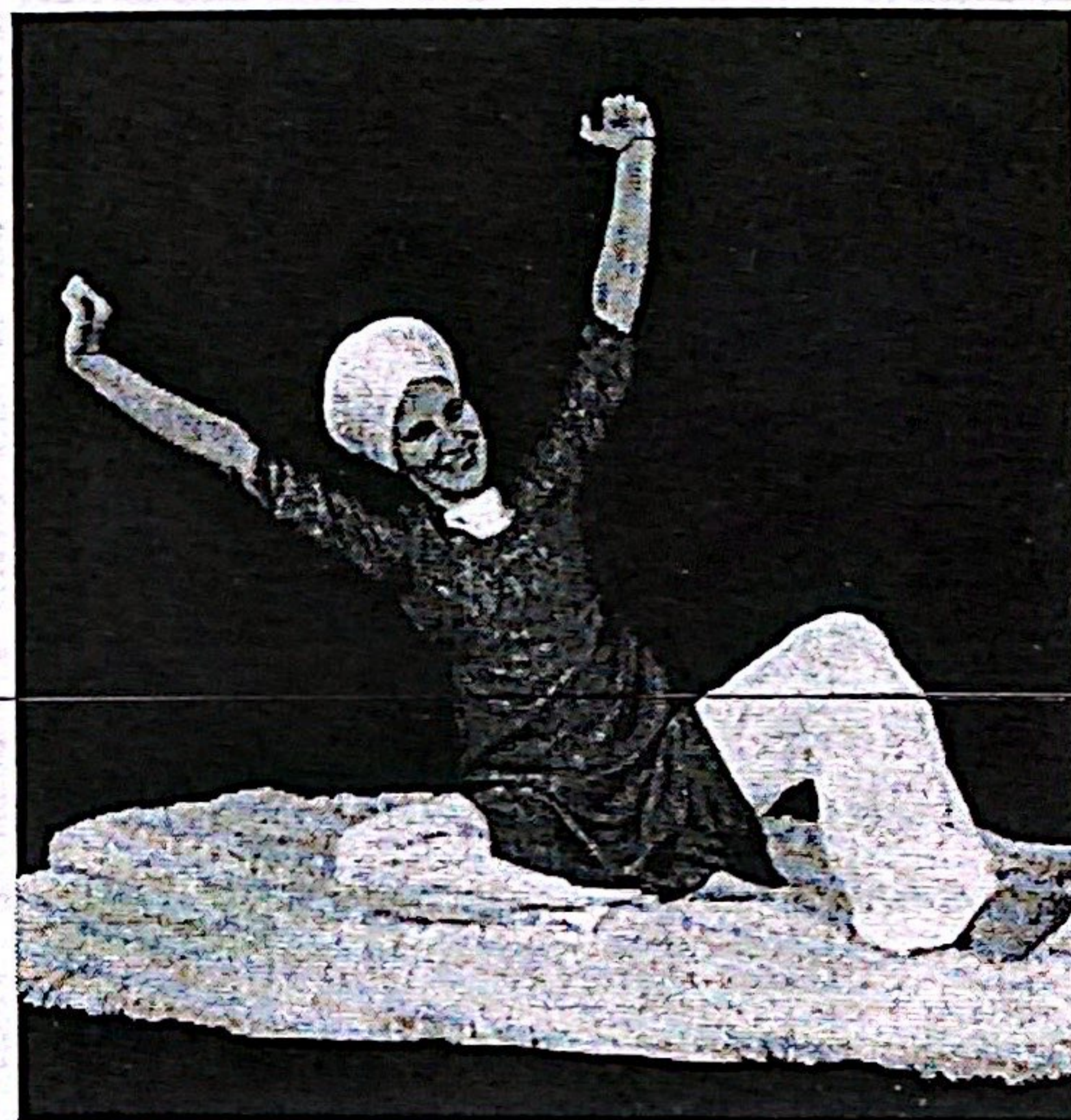
EL PODER DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO

Yogui Bhajan • 27 de septiembre, 1996

Total (11')

1. Estira todo tu cuerpo; muévete. 30-60 segundos.

2. Siéntate como si el Señor Buda haya encarnado en ti. Pon tus codos sobre la séptima costilla. Tus manos ahuecadas, los dedos relajados y ligeramente separados entre sí, con las palmas hacia arriba, a alrededor de 30 grados por encima de la paralela. Mira la punta de la nariz. Forma una O con tu boca e inhala y exhala largo y profundo a través de la boca. Comenzarás a sentir tus manos cada vez más pesadas y pesadas, esa es tu fuerza magnética. Medita en la respiración. Estás sanándote con la respiración.

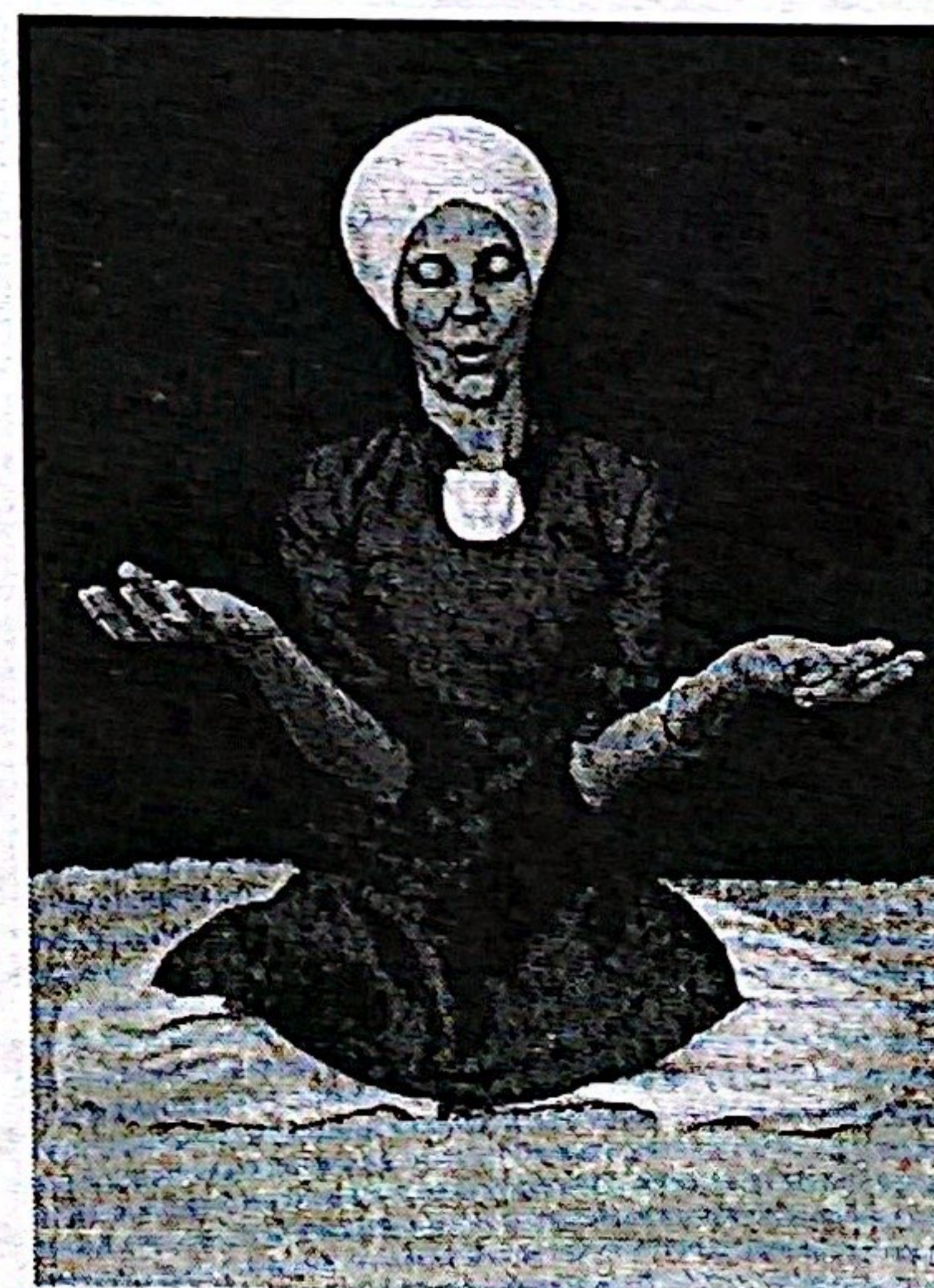


Música: Sat Nam Wahe Guru. Versión India. 9 minutos.

a. Mantén la postura pero comienza a bombear el ombligo con la respiración. La energía podrá esparcirse y la circulación sanguínea podrá purificarse. 2 minutos.

M/oración profunda
↙ ↘

b. Mantén la postura pero relájate y respira normalmente mientras bombear el ombligo vigorosamente. Ahora estás ecualizando la energía, enviando la sangre sana a donde debe ir, bombea el ombligo adelante y atrás poderosamente, tu columna se moverá, para que tu suero en la columna comience a subir y el cerebro se refresque. 1 minuto.



PARA TERMINAR: Inhala profundamente, sostén la respiración por 10 segundos y presiona las manos entre sí en la Posición de Oración. Presiona fuerte. Exhala. Repite dos veces más, sostén la respiración por 5 y luego 10 segundos y luego relaja.

(11') { 9'
 { 2'
 { 1' (A) RlyP Boca en O Esucha SAT NAM WAHE GURU
 (B) LdF Boca en O
 (C) RlyP ⊕ Bombear ombligo (desacompañado)

KUNDALINI YOGA KRIYA EL PODER DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO

Yogui Bhajan • 27 de septiembre, 1996

3. Coloca tus brazos de manera que los codos estén bien separados y los antebrazos se acerquen entre sí, paralelos al suelo, las palmas hacia abajo. Rebota las manos y los hombros suavemente, alrededor de 7,5-10cm, mientras bombas el ombligo. Respira a través de la boca en forma de O. Luego de unos minutos haz que las manos, los hombros, la respiración y el ombligo bailen al ritmo de la música: Har Tántrico. 7 minutos en total.

PARA TERMINAR: Inhala, sostén por 15 segundos y estira los brazos por encima de la cabeza en Postura de Oración. Estira las manos y la columna, Exhala. Repite dos veces más, sosteniendo la respiración por 5 segundos. Finalmente exhala con Respiración de Cañón.

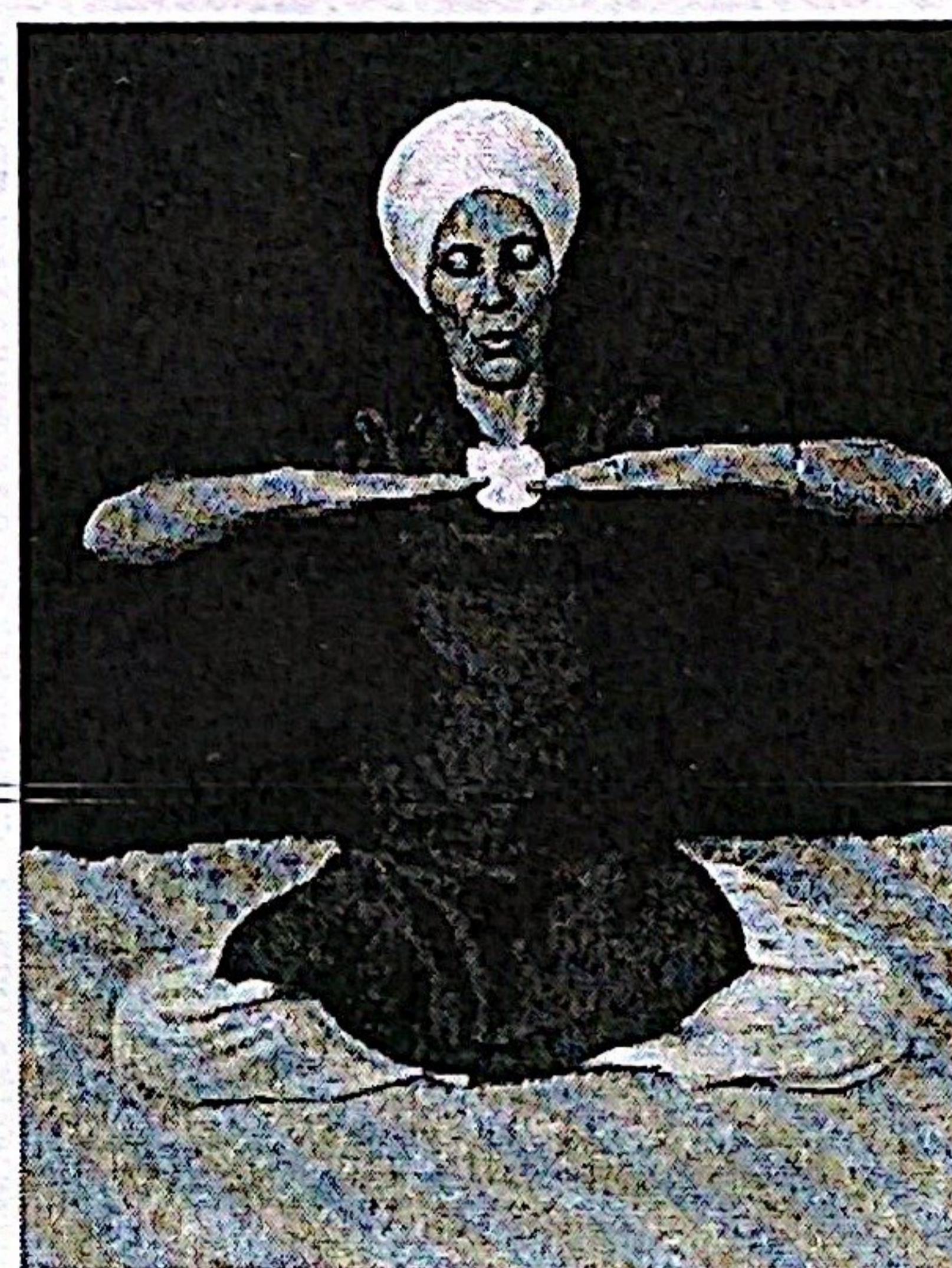
COMENTARIOS: Vamos a sanar tu sistema glandular... tus glándulas son los guardianes de la salud... Si tratas con el mundo desde tu espíritu, desde tu alma, serás próspero, grácil y santo.

Si tienes una relación con tu cuerpo, con tu sistema glandular, serás siempre efectivo, grandioso y gozoso.

KUNDALINI

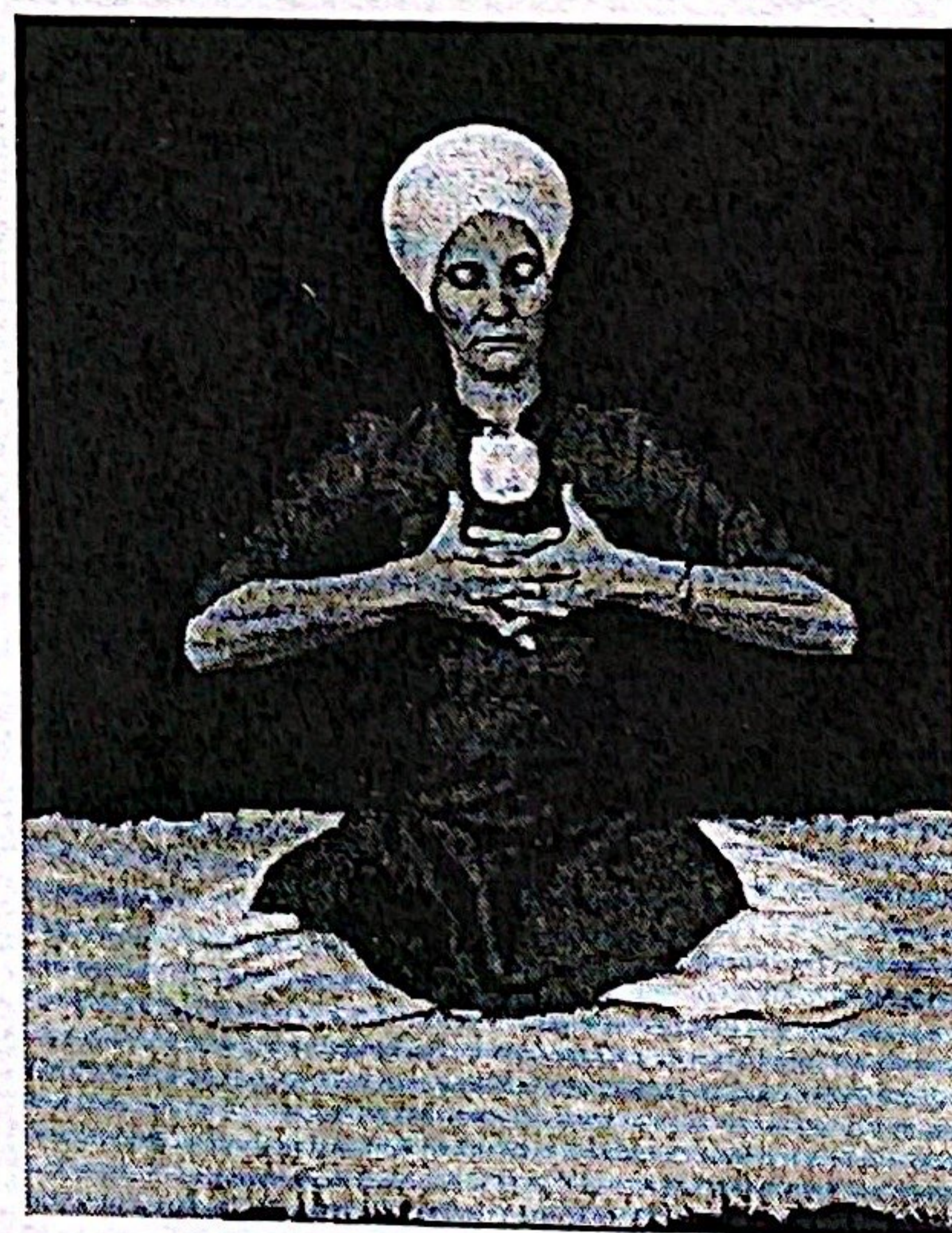
4. Siéntate derecho. Entrelaza los dedos con los pulgares apuntando hacia arriba. Coloca las palmas contra el Centro del Corazón. Los antebrazos están paralelos al suelo para crear un equilibrio con el campo magnético de la Tierra. Cierra los ojos. Inhala profundamente y suspende la respiración. Con auto hipnosis, dirige tu energía corporal, el prana, para ir a acabar con las células muertas; acaba con cualquier negatividad mental, física o espiritual. Cuando no puedas sostener más la respiración, exhala y repite. 7- 11 minutos.

PARA TERMINAR: Inhala profundamente y sostén la respiración por 15 segundos; presiona tus manos fuertemente contra tu pecho y comprime tu cuerpo. Exhala con Respiración de Cañón. Repite dos veces más sosteniendo la respiración por 10 segundos cada vez. Relaja.



XIII
Respira Boca en O
Naturalmente
Resorte
10cm
Bombeando
Ombligo
(No cantar)
7"

Terminar: Brazos Arriba
M/Ora
(i-r-e) x3



XIV
Manos Tocan B
Pulgares ↑ Apuntados
h B
Antebrazos =
I-R al máximo E
↓
mientras en Autohipnosis
Resaca prana
a células muertas
congelar negatividad

Terminar:
(I-r (peso a pecho) -E) x3
7-11"