



**KRIYAS Y MEDITACIONES DE
KUNDALINI YOGA**
Extraídas del Manual “Embarazo Consciente”
de Tarn Taran Kaur.



Vaje Guru Kriya

Esta serie ha sido modificada especialmente para el embarazo por Yogi Bhajan el 9 de julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original en ningún momento. Los ejercicios No. 1 y 3 de la kriya original han sido omitidos para el embarazo. Kriya original: Manual de Meditación, página 61.

1. De pie, con la espalda derecha, coloca las manos en la cadera e inclínate suavemente hacia atrás, abre tu centro del corazón y levanta la barbilla. Mantén tus piernas derechas pero no juntas. Permite que tu cabeza se incline hacia atrás. Voltea la cabeza a la izquierda y canta VAJE. Ahora voltea la cabeza a la izquierda y canta GURU. Continúa por 3 minutos.



2. De pie, estira los brazos arriba de la cabeza hacia el cielo. Canta VAJE con los pies apoyados en el piso. Canta GURU y sube los talones apoyándote en las puntas de los pies. Continúa levantando el cuerpo arriba y abajo por 3 minutos.



3. Siéntate sobre los talones, separa los muslos para acomodar tu vientre. Coloca las palmas en el piso justo en frente de tus rodillas. La espalda y los brazos están estirados en esta "posición de esfinge" al cantar VAJE. Baja el torso tocando el piso con la frente al cantar GURU. Continúa a una velocidad lenta por 3 minutos. (Conforme tu vientre aumenta, limita el movimiento hacia delante).

3a



3b



4. Siéntate en postura fácil. Comienza a susurrar: *SA TA NA MA*. Continúa por 2 minutos. Después comienza a cantar en voz alta por 2 minutos más.



5. Inmediatamente siéntate en tus tobillos con las palmas descansando en los muslos. Inhala al flexionar tu espalda hacia delante. Exhala al flexionar tu espalda hacia atrás formando una letra "C".

Continúa suavemente flexionando con un poderoso susurro cantando:

SA adelante;

TA atrás;

NA adelante;

MA atrás.

Continúa por 3 minutos y después medita.



6. Relájate por 11 minutos.

COMENTARIOS: *VAJE GURU* significa Indescriptible Sabiduría. Esta kriya es un ejercicio total para la glándula tiroides, la pituitaria y la pineal. Tu cuerpo sudará. La meditación después de esta kriya trae la realización de que somos canales de la verdad y de que:

"para mantener la gracia en la mayoría de los momentos más desgraciados, está el verdadero valor humano".

Yogi Bhajan, noviembre 27, 1972.

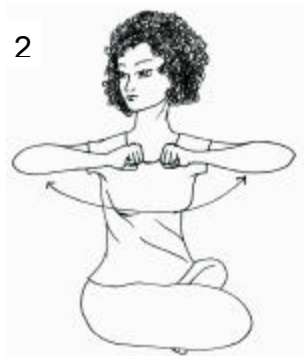
Relájate y Libera los Temores

Esta serie ha sido modificada especialmente para mujeres embarazadas por Yogi Bhajan el 9 de Julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original. Los ejercicios 1, 7 y 10 han sido omitidos para mujeres embarazadas. La kriya original está en: Yoga for Youth and Joy, página 27.

1. De pie con las piernas separadas, coloca las manos en las caderas y suavemente comienza a girar el torso desde la cintura, manteniéndote lo más derecha que puedas, muévete en cualquier dirección durante 3 minutos. (Tiempo original: 9 minutos)



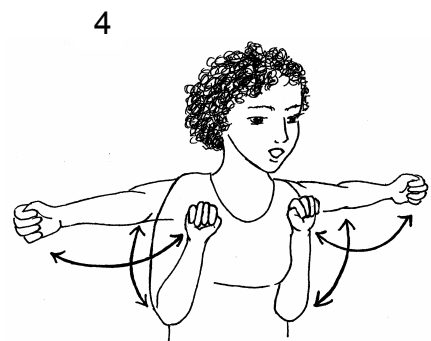
2. Siéntate en postura fácil, haz puños con las manos y colócalas enfrente de ti como si estuvieras tomando el volante del coche. Comienza a girar el torso poderosamente de izquierda a derecha, mantén los codos arriba y el cuerpo alineado con la cabeza mientras te mueves. Continúa por 1 minuto (Tiempo original: 4 minutos)



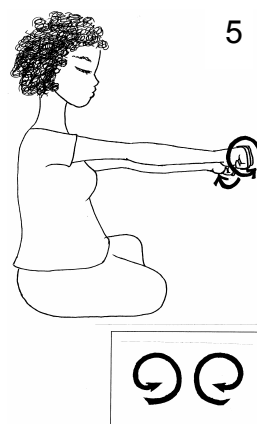
3. En postura fácil extiende los brazos a un ángulo de 60°, las palmas hacia arriba, con los dedos derechos y los pulgares extendidos hacia afuera. Comienza a abrir y cerrar tus puños rápidamente, trayendo las puntas de tus dedos hacia las palmas de las manos, sin doblar los dedos, continúa por 2 minutos (Tiempo original: 7 minutos).



4. Siéntate en postura fácil, extiende tus brazos paralelos al piso, coloca las manos en puños, con los dedos pulgares dentro, tocando la parte carnosa de la palma, debajo de los dedos meñiques. Inhala por la boca y dobla tus codos, trayendo los puños hacia los hombros. Al exhalar por la boca, estira los brazos hacia los lados, en la postura original. Muévete rápido y respira poderosamente. Continúa rítmicamente coordinando el movimiento con la respiración por 2 minutos (Tiempo original: 6 minutos).

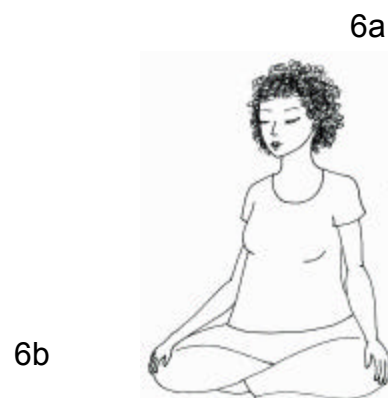


5. Siéntate en postura fácil, y coloca las manos como en el ejercicio anterior, con las palmas de las manos en puño volteadas hacia abajo. Comienza a girar los puños en pequeños círculos: el puño izquierdo en sentido contrario a las manecillas del reloj; el puño derecho en el sentido de las manecillas del reloj al nivel del centro del corazón. Mantén los codos derechos y los puños apretados. Mueve las paletas de los hombros y los músculos inferiores del área de los hombros. Continúa por $\frac{1}{2}$ minuto mientras respiras lento y profundo (Tiempo original: 2 minutos).



6. Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Respira con Sitali Pranayama (Capítulo___) de 1 a 2 minutos. (Tiempo original: 4 a 5 minutos).

Continúa con Sitali Pranayama mientras coordinas la respiración al ritmo de la música de DUKH BHANJAN* y medita en las vibraciones de curación del Templo Dorado y en la corriente de sonido del shabd (palabras). Continúa por $\frac{1}{2}$ minuto (Tiempo original: 2 minutos). DUKH BHANJAN son cantos de alabanza del Templo Dorado, donde muchos han sido sanados por tomar un sorbo y sumergirse en el tanque de néctar. El Templo Dorado se localiza en Amritsar, Punjab, India.



7. Continúa escuchando DUKH BHANJAN, siéntate en postura fácil y levanta los brazos, ligeramente curvados. Cierra tus ojos y muévete rítmicamente al ritmo de la música de DUKH BHANJAN. Muévete como tu cuerpo lo sienta. Deja de pensar y muévete con el ritmo. Si puedes lograr que tu cuerpo tenga el ritmo exacto de la música puedes alcanzar un estado de éxtasis. Continúa por 3 minutos (Tiempo original: 10 minutos).



8. Siéntate en posición meditativa, trata de tranquilizarte y de ser una nuevamente. Siente que vas a alcanzar la luz de Dios en ti. Remueve totalmente las diferencias entre tú y Dios. Entrelaza tus dedos detrás de la nuca, con los codos a los lados y aplica presión con las manos para mantener la espalda derecha. Cierra los ojos y comienza a cantar fuerte el JAAP SAHIB*. Copia las palabras y siente las vibraciones. Continúa por 2 minutos (Tiempo original: 8 minutos). Relájate.



COMENTARIOS: La práctica regular de estos ejercicios fortalece el sistema nervioso y trae claridad a la mente.

* Si la música no está disponible, respira largo y profundamente durante el tiempo establecido.

Estado Mental y Paranoia

Esta serie ha sido modificada especialmente para mujeres embarazadas por Yogi Bhajan el 9 de Julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original. Los ejercicios 5 y 6 han sido omitidos para mujeres embarazadas. Kriya original: Yoga for Youth and Joy, página 40.

1. Siéntate en postura fácil. Extiende los brazos a los lados paralelos al piso. Enrolla la punta de los dedos sobre el monte de las manos, donde comienzan los dedos y mantenlos ahí. Los dedos pulgares se mantienen derechos. La espalda está derecha, con el pecho extendido hacia fuera y la barbilla hacia dentro. Comienza a girar las muñecas de las manos de tal forma que tus pulgares señalen hacia arriba y luego hacia abajo. Continúa de 3 a 7 minutos, con una respiración larga y profunda. Relájate. *Este ejercicio trabaja la glándula pituitaria y puede aliviar la paranoia.* (Tiempo original: de 7 a 8 minutos).



2. En la misma postura inhala y trae los dedos pulgares hacia los hombros, sin tocarlos. Exhala y regresa las manos a la posición original. Un ciclo toma 1 segundo. Continúa con respiración poderosa durante 2 minutos. *Estimula la pituitaria.*

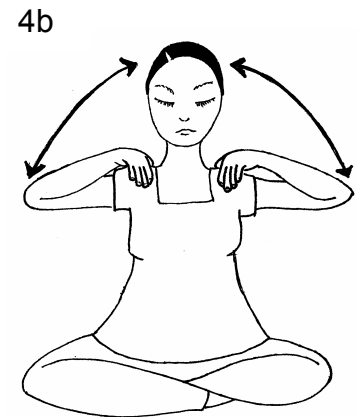


3. Permanece en postura fácil. Coloca tus manos en las rodillas, mantén tu barbilla hacia adentro y tu cuello tenso y duro como el acero, comienza a flexionar tu espalda. Inhala arqueándola suavemente hacia atrás y jalando el cuello y el pecho hacia arriba. Exhala arqueando la espalda hacia adelante y sacando la barbilla. Un ciclo completo toma de 1 a 2 segundos. Continúa por 4 minutos. Si se practica correctamente te mantendrá luciendo joven. Balancea la tiroides y la paratiroides.



4. En postura fácil. Inhala extendiendo tus brazos derechos a los lados, paralelos al piso, las palmas viendo hacia arriba (4a). Exhala y trae tus manos a tus hombros (4b).

Luego inhala y levanta ambos codos hacia la cabeza, levantando los hombros y la espalda hacia arriba (4c). Exhala y baja los codos (4b). Un ciclo toma 2 segundos. Continúa rítmicamente, coordinando este movimiento de 4 partes y canta *JAR JAR JAR* de 3 a 4 minutos.



5. Siéntate en postura fácil. Canta la canción La Nobleza o respira largo y profundo de 4 a 5 minutos.

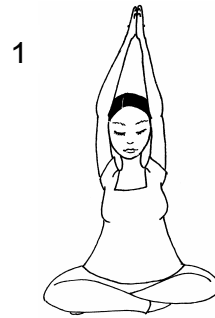
6. Siéntate en postura fácil, entrelaza los dedos con las puntas de los pulgares tocándose y apuntando hacia atrás. Sube los brazos arriba de la cabeza formando una línea de arco (halo) con las manos. Mantén la mirada el la punta de la nariz y saca el aire desde el punto del ombligo. Escucha el JAAP SAHIB y comienza a repetir el sonido o mantén una respiración larga y suave. Continúa hasta que escuches CHARPAT CHAND, aproximadamente 9 minutos.



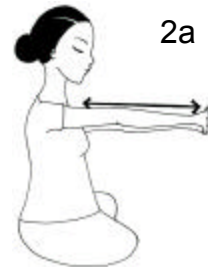
Pulmones, Campo Magnético, y Meditación Profunda

Esta serie ha sido modificada especialmente para mujeres embarazadas por Yogi Bhajan el 9 de Julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original. La kriya original está en: Manual de Sadhna, página 85.

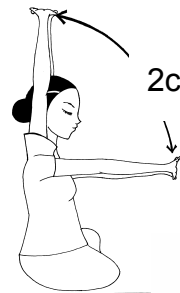
1. Coloca las palmas juntas y estíralas hacia el frente, paralelas al piso. Después levántalas estiradas arriba de la cabeza, estira la espalda lo mas derecha posible hacia arriba. Comienza a respirar largo y profundo a través de la boca con un silbido tanto en la inhalación como en la exhalación. Continúa por 5 minutos. Relaja.



2. En postura fácil entrelaza los dedos de las manos y voltea las manos de manera que las palmas estén viendo hacia afuera. Ahora inhala y estira los brazos al frente a la altura del pecho (2a). Exhala y trae las manos al frente de tu pecho (2b). Continúa por 2 minutos con respiración y movimiento rápido.



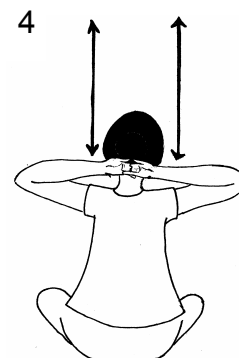
Después inhala y estira los brazos al frente del pecho, con las palmas volteadas hacia fuera. Mantén la respiración y alza los brazos encima de la cabeza. Baja los brazos paralelos al piso. Exhala y trae las manos al pecho. Inhala, estira los brazos hacia enfrente de nuevo (2c). Repite la secuencia por 2 minutos.



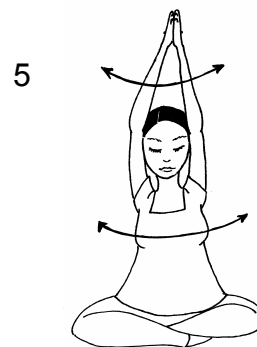
3. Continúa en postura fácil, sin descansar, estira los brazos a los lados, a un ángulo de 60° del pecho. Inhala mientras haces puños con las manos. Mantén la respiración y con la tensión trae los puños al pecho, doblando los brazos desde los codos. Exhala mientras relajas la tensión. Repite durante 3 minutos, mantén una cara enojada durante este ejercicio. Relaja y estira las piernas.



4. En postura fácil, entrelaza las manos detrás de la cabeza a la altura de la nuca, con las palmas de las manos viendo hacia arriba. Inhala y estira los brazos arriba de la cabeza. Exhala y baja las manos a la altura del cuello. Continúa por 2 minutos.



5. En postura fácil, estira los brazos arriba de la cabeza con las palmas de las manos juntas, dedos pulgares entrelazados. Inhala y gira suavemente hacia el lado izquierdo. Exhala y gira suavemente hacia el lado derecho. Continúa por 2 minutos.



6. En postura fácil, entrelaza los dedos, las palmas viendo hacia abajo a la altura del pecho/corazón y paralelas al piso. Inhala y sube los brazos a la altura de los ojos. Exhala y baja los brazos a la altura de la pecho/corazón. Continúa por 2 minutos.



6

7

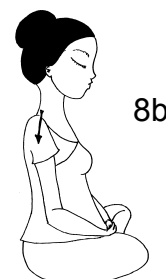
7. Siéntate en postura fácil, coloca las manos sobre los hombros con los pulgares hacia atrás y los demás dedos hacia el frente. Inhala y gira suavemente hacia a la izquierda. Exhala y gira suavemente hacia a la derecha. Mientras giras, mantén alineado el torso con la cabeza. Continúa por 2 minutos.



8. En postura fácil coloca las manos en las rodillas. Inhala mientras subes los hombros a la altura de las orejas. Exhala al bajarlos. Continúa por 2 minutos.



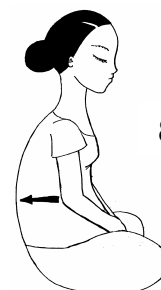
8a



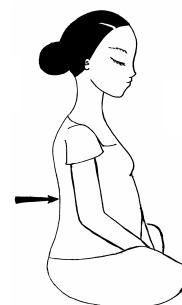
8b

Después comienza a flexionar la espalda, inhala mientras estiras la espalda hacia delante. Exhala mientras colapsas la espalda hacia atrás. Continúa por 2 minutos. Relaja.

9. Siéntate cómodamente con la espalda derecha. Voltea los ojos hacia arriba lo más que puedas. Concéntrate en el tope de la cabeza. Medita de 3 a 15 minutos. (Tiempo original: 15 minutos)

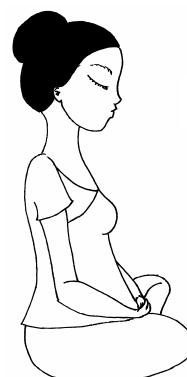


8c



8d

COMENTARIOS: Yogi Bhajan ha recomendado a las mujeres embarazadas fortalecer y expandir sus pulmones, lo cuál les ayudará durante el alumbramiento. Esta serie comienza purificando la sangre y expandiendo la capacidad pulmonar. Después se estimula el sistema circulatorio. Las secreciones de la tiroides y la paratiroides son agregadas a la circulación y se agranda el campo magnético del cuerpo. Esta serie es una excelente preparación para principiantes que necesitan aprender a meditar profundamente.



9

El Arte del Equilibrio del Estómago

Esta serie ha sido modificada especialmente para mujeres embarazadas por Yogi Bhajan el 9 de Julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original. Kriya original: Owner's Manual for the Human Body, página 39. Modificada como lo indicó Yogi Bhajan, 6.9.03 quitando el ejercicio 4o de la kriya original.

1. Siéntate en postura fácil, dobla los codos para que las manos estén cerca de los hombros (1a). Con un movimiento rápido como un golpe, dispara los brazos hacia arriba y al frente en un ángulo de 60° (1b). Regresa los brazos y las manos a la primera posición (1c) y después golpea hacia los lados, paralelos al piso (1d). en cada posición canta JAR (Fuerza Creativa) usando la punta de la lengua. Continúa por 3 $\frac{1}{2}$ minutos.

1a



1b



1b Side view

2. Repite el ejercicio 1, sin embargo repite ahora con la lengua extendida fuera de la boca, continúa cantando JAR en cada posición. Continúa por 2 $\frac{1}{2}$ minutos.

1c



1d



3. En postura fácil dobla los codos en un ángulo de 90°. Haz puños y colócalos a la altura de los oídos. Manteniendo la lengua fuera de la boca, canta JAR con cada giro de izquierda a derecha (3). Gira suavemente. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos.

2



3



4. Siéntate en postura fácil y sube los brazos a 60° a los lados, las palmas están viendo hacia arriba con los dedos juntos (4). Canta JAR JAR MUKANDE durante 1 $\frac{1}{2}$ minutos.



5. En postura fácil permite que la cabeza cuelgue hacia adelante, deja caer los hombros y siéntete muy triste y cansada. (5a) En silencio medita CHATRA CHAKR VARTY por 6 minutos:

CHATRA CHAKRA VARTI, CHATRA CHAKRA BUGTE
SUYAMBAV SUBANG SARB DA SARB LLUGTE,
DUKAALANG PRANAASI, DIALANG SARUPE,
SADAA ANG SANGA ABANGANG BIBUTE.

Traducción:

Dios está presente en todos lados;

Por Su orden controla todo el mundo. La luz de Dios es automática;

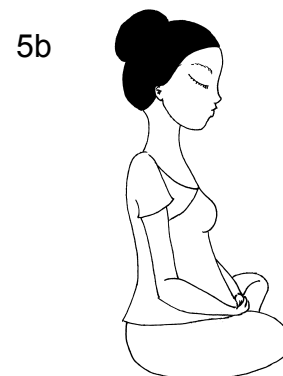
El es hermoso, y está presente en todos los seres vivos.

Dios destruye el dolor del nacimiento y la muerte, y es la personificación de la piedad.

Dios está presente con todos, y Su grandeza nunca desaparecerá.

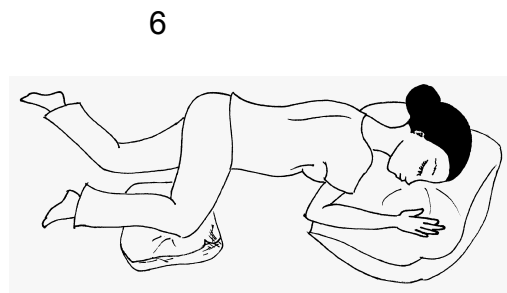
(Este mantra quita el miedo, fobias y trae la victoria a tus esfuerzos)

Después siéntate con las manos descansando en el regazo y medita con la música por 3 minutos más. (5b) inhala y sostén la respiración por 30 segundos y exhala. Repite esta respiración, mantén y exhala 3 veces más.



6. Relájate completamente sobre el costado.

COMETARIOS: La sensibilidad entera del cuerpo está en el estómago. El estómago estimula al cerebro para coordinar todos los sistemas. Ambos, el corazón y el cerebro están conectados con el estómago. Cuando los antiguos yoguis se dieron cuenta de este hecho, desarrollaron toda una ciencia de ayuno y combinación de comida. El área del codo controla el estómago y esta serie de yoga trabaja en los codos para ayudar al estómago. Practicar esta serie puede ser muy benéfico para el estómago y para remover la tristeza y el miedo de tu personalidad.



Para Elevar el Espíritu

Esta serie ha sido modificada especialmente para el embarazo por Yogi Bhajan el 9 de julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original en ningún momento. El ejercicio No. 3 de la kriya original ha sido omitida para el embarazo. Kriya original: Yoga para los 80's, página 23.

1. Siéntate en postura fácil levanta los brazos a 60° frente al cuerpo. Las manos deberán separarse aproximadamente a un metro una de la otra, las palmas viéndose y los dedos juntos. Los brazos permanecen en esta posición mientras las manos se mueven a través de la secuencia, rápido y rítmicamente, contando:

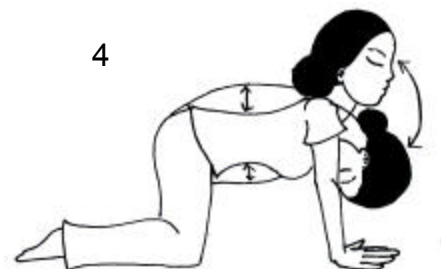
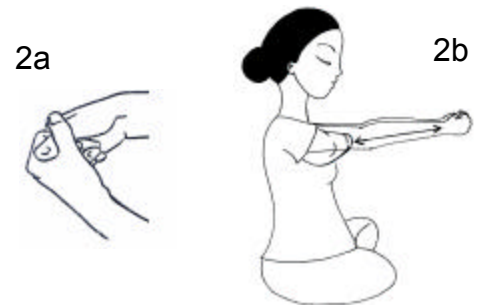
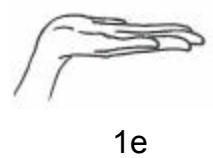
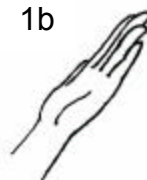
- ❖ **UNO:** Dobla las muñecas con los dedos paralelos al piso y las palmas viéndose una a la otra.
- ❖ **DOS:** Mueve las manos apuntando los dedos hacia arriba y las palmas aún viéndose una a la otra.
- ❖ **TRES:** Dobla las muñecas volteando las palmas hacia arriba.
- ❖ **CUATRO:** Trae las manos de nuevo apuntando los dedos hacia arriba y las palmas viéndose una a la otra.

Mueve las manos rápidamente mientras te concentras en el tercer ojo. Continúa la secuencia de 1 a 3 minutos. (Tiempo original: 3 minutos).

2. Siéntate en postura fácil y entrelaza los dedos de manera que estén dentro de las palmas de la mano. Cruza los pulgares y presiona fuertemente las membranas de los dedos opuestos. Inhala presiona poderosamente las manos hacia delante paralelas al piso. Exhala, trae las manos hacia el pecho. Continúa de 1 a 8 minutos. (Tiempo original: 7 a 8 minutos).

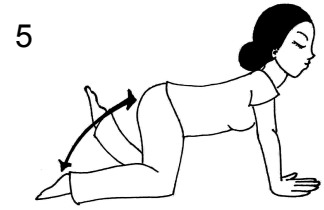
3. Siéntate con ambas piernas estiradas al frente. Inclínate hacia delante desde la cadera, sosteniendo el centro del dedo gordo del pie o las piernas. Inhala y endereza la espalda. Exhala y estírate gentilmente hacia delante desde la baja espalda. Mantén las piernas estiradas. Continúa de 1 a 3 minutos. (Tiempo original: 3 minutos).

4. Gato - vaca. Apóyate en las manos y en las rodillas, balanceando el peso del cuerpo equilibradamente y separándolas a la misma distancia de los hombros. Vaca: Inhala mientras estiras tu cabeza hacia atrás y permites que el pecho se abra hacia delante, alargando la columna, evitando presionar demasiado la espalda hacia abajo.



Gato: Exhala al bajar la cabeza hacia el pecho y estirar la columna hacia arriba, como un gato enojado. Continúa de 1 a 2 minutos. (Tiempo original: 1 a 2 minutos) Relaja.

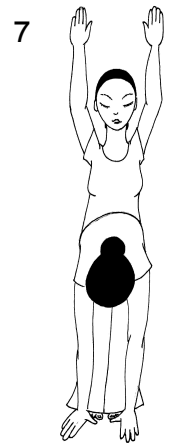
5. En postura de vaca, sostén la cabeza arriba y comienza a patear los glúteos alternando los talones. Continúa por 1 minuto. (Tiempo original: 1 minuto). Este ejercicio ajusta los glúteos.



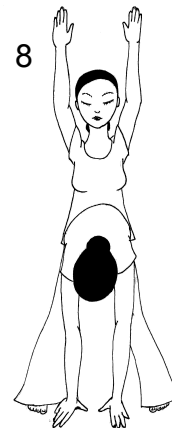
6. De pie coloca las manos en la cadera. Comienza a girar el torso en círculos grandes desde la cintura. Inclínate hasta donde sea cómodo. Continúa por 2 minutos.



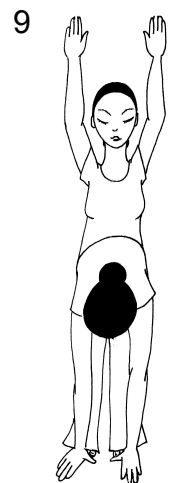
7. De pie, con las piernas derechas, los pies ligeramente separados. Inhala al subir los brazos derechos arriba de la cabeza. Exhala y trae las palmas hasta el piso. Continúa por 1 minuto. (Tiempo original: 1 minuto).



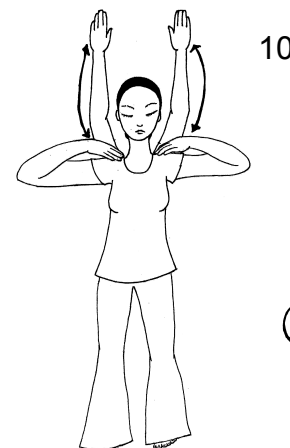
8. Separa las piernas a lo ancho, derechas. Inhala al estirar los brazos sobre la cabeza y exhala al tocar con las palmas el piso. Continúa por 1 minutos.



9. De pie con las piernas juntas. Inhala y estira los brazos derechos sobre la cabeza y exhala, inclinándote desde la baja espalda, tocando el piso con las manos. Continúa por 2 minutos. (Tiempo original: 2 a 3 minutos).



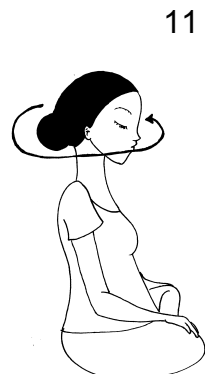
10. De pie con los pies separados a la misma distancia de los hombros, coloca las manos sobre los hombros con los dedos apuntando hacia el cuello. Inhala y levanta ambos brazos derechos sobre la cabeza. Exhala, regresa las manos a los hombros. Continúa por 30 segundos.



11. Siéntate en postura fácil y suavemente gira la cabeza en círculos por 30 segundos.

12. Relájate cómodamente sobre el costado o la espalda de 3 a 10 minutos.

COMENTARIOS: Esta serie es un gran ejercicio. Lleva tu ritmo para que puedas completar todos los ejercicios.



Alivio para el Estrés

Los siguientes ejercicios pueden hacerse en postura fácil o sentándose en una silla con el peso del cuerpo balanceado y los pies apoyados en el piso. Esta meditación de nueve minutos puede ayudar a recuperarte del estrés de la vida.

PARTE 1

Dobla el codo derecho dejando el antebrazo frente al cuerpo y la palma viendo hacia abajo. Sin doblar la muñeca, mueve la mano derecha rápidamente arriba y abajo, desde la punta de la nariz hasta el ombligo. Pon toda la fuerza de tu vida en este movimiento.

TIEMPO: Cierra los ojos y mira dentro del mentón a través de los ojos cerrados y continúa el movimiento por 1 minuto. Después aprieta el puño de la mano izquierda, mientras continúas moviendo la mano derecha arriba y abajo por 2 minutos más.

COMENTARIO: Este movimiento afecta la psique del corazón.

PARTE 2

Siéntate con los brazos a los lados. Dobla los codos dejando los antebrazos paralelos al piso. Voltea la palma izquierda hacia la tierra y la palma derecha mirando hacia los cielos. Alternadamente, mueve cada brazo arriba y abajo como si botaras pelotas con las manos.

TIEMPO: 3 minutos

COMENTARIO: Estás activando los elementos terrenales y celestiales que llevas dentro, bajo tus propias órdenes.

PARTE 3

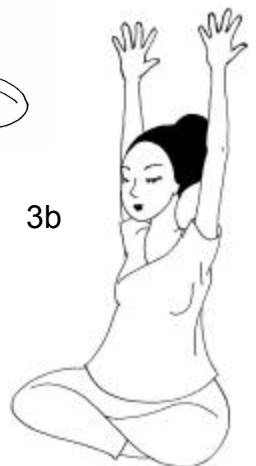
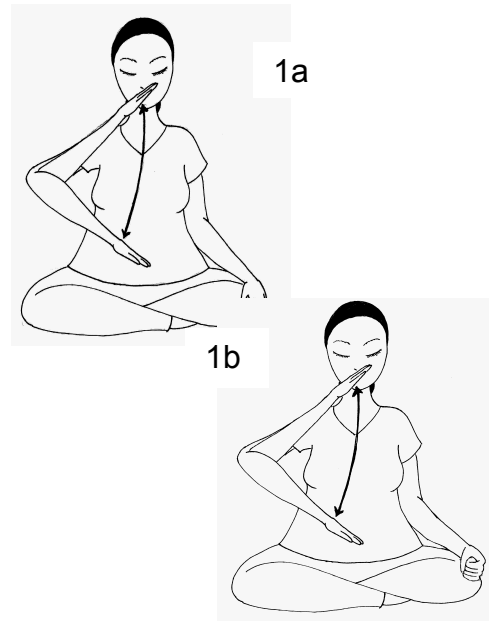
Coloca Las manos en el centro del corazón con la mano derecha sobre la izquierda. Dobla y estira el cuello trayendo la oreja izquierda al hombro izquierdo. Dobla el cuello otra vez trayendo la oreja derecha hacia el hombro derecho. Continúa doblando la cabeza a la izquierda y a la derecha, suavizándolo. Cierra los ojos.

TIEMPO: 2 minutos

COMENTARIO: Este ejercicio permite que el cuello se ajuste por sí solo.

Estira los brazos hacia arriba con los dedos abiertos tanto como puedas. Aprieta todos los músculos del cuerpo mientras te estiras durante 1 minuto. Relaja.

COMENTARIOS: Esta serie corta de nueve minutos de ejercicio libera el estrés. Pueden practicarla tanto hombres como mujeres durante el embarazo y posteriormente cuando tengan que enfrentar los retos de la paternidad. Original: Yogi Bajan, Junio 7, 1994.



Serie para Balancear la Glándula Pineal, la Pituitaria y el Hipotálamo

Esta Serie ha sido modificada específicamente para el embarazo por Yogi Bhajan en Julio 9, 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original en ningún momento. Kriya original: Owner's Manual, página 47.

1. Siéntate en postura fácil con los brazos paralelos al piso. Coloca las palmas hacia arriba tocando la punta del dedo pulgar con la del meñique y los demás dedos juntos (1a). Comienza a cantar moderadamente rápido el Guru Gaitri Mantra por 6 minutos:

*GOBINDE, MUKANDE, UDARE, APARE,
JARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME.*

(Traducción: Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, Sin Nombre, Sin Deseos).

Inhala y dobla los brazos trayendo el mudra al nivel de las orejas (1b). Mantén la postura unos segundos y luego, sin exhalar, trae las manos a la altura del diafragma, tocándose la punta de los dedos medios (1c) de ambas manos. Exhala girando la espalda un poco en cada dirección. Relaja.

2. Aún en postura fácil coloca las manos relajadas en las rodillas tocando la punta del dedo pulgar con el dedo del Sol (anular) de cada mano. Canta el Mul Mantra por 6 $\frac{1}{2}$ minutos.

*EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURK, NIRBAO, NIRVER,
AKAL MURT, ALLUNI, SEBANG, GURPRASAD, LLAPAD SACH,
LLUGAD SACH, JEBI SACH, NANAK JOSI BI SACH.*

(Traducción: Hay un Creador, Su Nombre es la Verdad, Él es el que hace todo, no siente miedo, ni venganza, no muere, no nace, surgió de Sí mismo. Esto es conocido por la gracia del Verdadero Guru ¡Medita! El fue Verdad en el principio, ha sido Verdad a través de todas las épocas. Él es verdad aún ahora, ¡Oh Nanak! Él siempre será Verdad.

Inhala y sostén la respiración por 10 segundos. Exhala y relaja, girando la espalda un poco en cada dirección. Relaja.

1a



1b



1c



2



3. En postura fácil toca la punta del dedo de Saturno (medio) con el pulgar. Mantén este mudra a la altura de las orejas con los codos doblados. Canta el *Guru Gaitri Mantra* (igual que el ejercicio #1) por 3 $\frac{1}{2}$ minutos. Inhala, mantén la respiración por 20 segundos. Exhala y relaja girando la espalda un poco en cada dirección. Relaja.

3



4. En postura fácil coloca las palmas de las manos sobre el centro del corazón, la derecha sobre la izquierda y la punta de los pulgares tocándose. Canta durante 9 minutos:

JAR JAR GOBINDE, JAR JAR MUKANDE (repite 3 veces)

JAR JAR UDARE, JAR JAR APARE (repite 3 veces)

JAR JAR JARIANG, JAR JAR KARIANG (repite 3 veces)

JAR JAR NIRNAME, JAR JAR AKAME (repite 3 veces)

4



COMENTARIOS: Los cantos de esta serie abren el corazón, fortalecen los pulmones y rodeará a tu hijo con una corriente elevada de sonido.

Kriya para un Balance Total

Esta serie ha sido modificada especialmente para el embarazo por Yogi Bhajan el 9 de julio del 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original en ningún momento. El ejercicio #5 de la kriya original ha sido omitido para el embarazo. Kriya original: Manual de Yoga, página 27.

1. Siéntate en postura fácil con la espalda derecha. Coloca la mano derecha en el regazo. Levanta el brazo izquierdo a 60°, con los dedos juntos, la palma viendo hacia arriba, estira los dedos y jala las muñecas hacia abajo. Mantén derechos los codos y jálalos hacia atrás tanto como sea posible, poniendo presión en los músculos. Practica con respiración concentrada por 2 minutos cada brazo. (Tiempo original: 4 minutos).

Después sostén ambos brazos a 60° y jala ambas muñecas hacia atrás. "Medita calmadamente en el flujo de energía, solo siéntate en silencio en esa postura y permite que la energía comience a balancearte. La respiración entrará y saldrá a un ritmo particular. Corresponde al flujo de la energía": Yogi Bhajan. Continúa por 2 minutos con respiración concentrada. Relaja (tiempo original: 4 minutos).

2. En postura fácil sube ambos brazos a 60° con los codos estirados. Coloca los pulgares dentro del puño y gíralos lentamente en círculos. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 minutos).

Ahora trae los antebrazos paralelos al piso, gira los puños y codos en círculos. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 minutos).

3. Continúa con los brazos y los codos estirados a los lados, paralelos al piso. Con el cuello derecho, sin jalarlo hacia dentro. Coloca los dedos juntos con las palmas hacia abajo. Respira profundo en tu ser. No hagas una respiración pesada. Continúa por 5 minutos. (Tiempo original: 10 minutos).



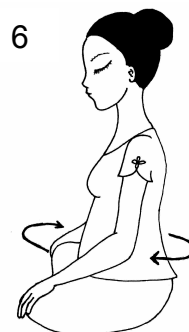
4. Coloca los brazos estirados sobre tu cabeza, apretando las orejas con los codos y los pulgares dentro del puño. Coordinando las dos manos, estira los segundos dedos (índices), bájalos; después estira los terceros dedos (medios), bájalos. Continúa con cada dedo y vuelve a comenzar la serie. Estira cada dedo completamente. Este es un ejercicio para el cerebro. Continúa por 1 minuto. (Tiempo original: 2 minutos).



5. Sitali Pranayama. Siéntate en postura fácil. Saca la lengua y enróllala. Inhala a través de la lengua enrollada y exhala por la nariz. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 $\frac{1}{2}$ minutos).



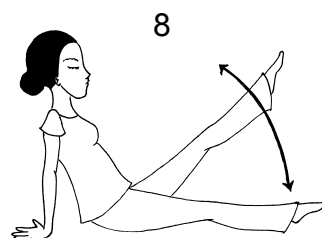
6. Postura fácil. Coloca las manos sobre las rodillas comienza a hacer giros profundos sobre los glúteos, 26 veces en cada dirección. (Original: 52 giros).



7. Dobla los codos pegados al pecho, con las manos relajadas al frente. Gira los hombros en círculos amplios hacia delante. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 minutos).



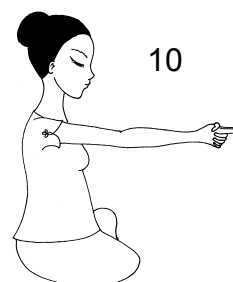
8. Estira las piernas hacia adelante y coloca las manos en el piso atrás de ti. Levanta alternadamente las piernas tan alto como puedas e inhala. Después baja las piernas al piso y exhala. Mantén las piernas derechas. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 minutos).



9. Siéntate cómodamente y canta *SANA SOY YO, FELIZ SOY YO, SUBLIME SOY YO* durante $\frac{1}{2}$ minuto. (Tiempo original: 1 minuto).



10. Con los brazos estirados al frente paralelos al piso, entrelaza los dedos dejando estirados los índices juntos apuntando hacia el frente. Mantén la espalda y los codos derechos. Continúa por 1 $\frac{1}{2}$ minutos. (Tiempo original: 3 minutos).

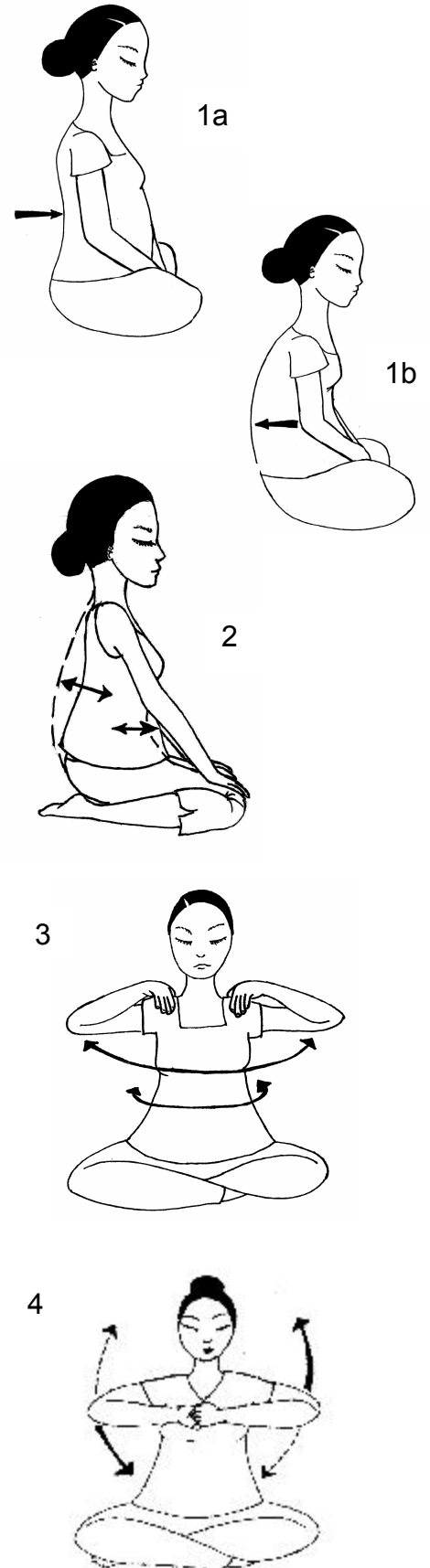


COMENTARIOS: Esta kriya balancea el aura, el campo electromagnético y el cerebro además de que estimula la eliminación de las toxinas del cuerpo y desarrolla coordinación muscular. Es una kriya de desafío para mantenerse concentrado en el tercer ojo, respirar conscientemente y meditar en *SAT NAM* durante cada posición. ¡Relájate y sonríe!

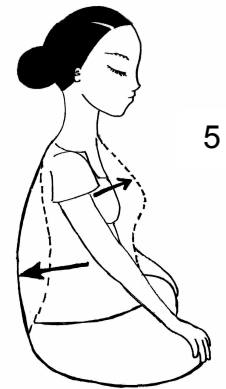
Serie Básica para la Energía Espinal

Esta serie ha sido modificada específicamente para el embarazo por Yogi Bhajan en Julio 9, 2003. Estas modificaciones no pretenden sustituir la kriya original en ningún momento. Sat Kriya, el último ejercicio de la kriya original, ha sido omitida para el embarazo. Kriya original: Sadhana Guidelines, página 45.

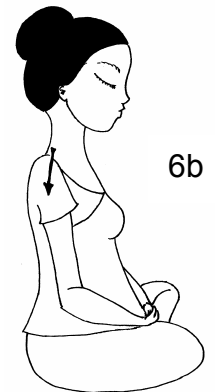
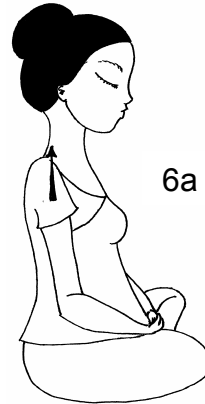
1. Siéntate en postura fácil toma los tobillos con las dos manos e inhala profundamente, flexionando la columna hacia delante y levantando el pecho. Imagina que estás alargando tu espalda. Al exhalar, flexiona la espalda hacia atrás, manteniendo la cabeza al nivel sin balancearla. Repite 108 veces. Descansa 1 minuto.
2. Siéntate sobre los talones, colocando las manos sobre los muslos. Inhala y flexiona la espalda hacia delante. Exhala y flexiona la columna hacia atrás. Piensa SAT al inhalar y NAM al exhalar. Repite 108 veces. Descansa 2 minutos.
3. En postura fácil coloca las manos sobre los hombros con los pulgares atrás y los demás dedos hacia adelante. Inhala y suavemente gira a la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. La respiración es larga y profunda. Continúa 26 veces. Para terminar, inhala al frente. El movimiento es suave. Descansa 1 minuto.
4. Entrelaza los dedos en la cerradura de oso al centro del corazón. Inhala y sube el codo izquierdo, bajando el derecho. Exhala y baja el codo izquierdo, subiendo el derecho. La respiración es larga y profunda. Continúa 26 veces. Para terminar, inhala al centro, exhala y jala la cerradura. Descansa 30 segundos.



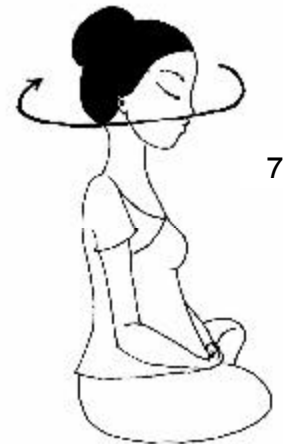
5. En postura fácil toma las rodillas con firmeza, manteniendo los codos sin doblar. Inhala y flexiona la parte superior de la columna, levantando el pecho. Imagina que alargas la espalda. Exhala al colapsar la espalda hacia atrás. Repite 108 veces. Descansa 1 minuto.



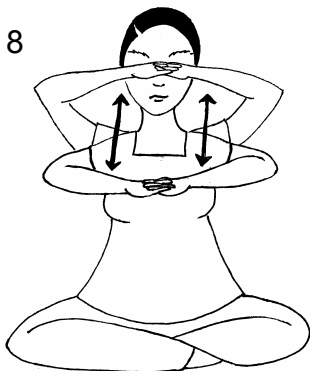
6. Sube los hombros al inhalar, bájalos al exhalar. Continúa por 2 minutos. Para terminar, inhala y mantén la respiración por 15 segundos con los hombros presionados hacia arriba. Exhala y relaja.



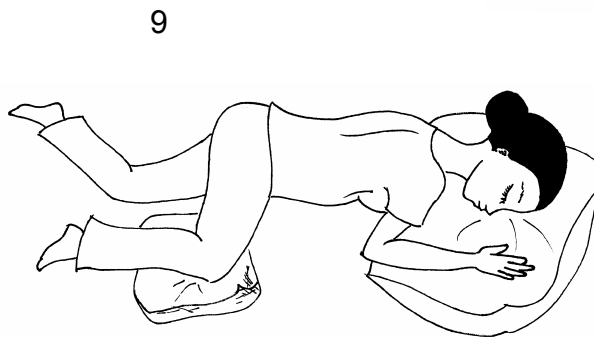
7. Gira la cabeza lentamente a la derecha en círculos amplios 5 veces. Luego gira en sentido opuesto otras 5. Para terminar, inhala y endereza la cabeza, exhala y relaja.



8. Cierra los dedos en cerradura de oso al nivel de la garganta. Inhala y contrae los músculos del piso pélvico. Exhala y contrae los músculos del piso pélvico: mpp. Después levanta las manos sobre el tope de la cabeza. Inhala y contrae los mpp. Exhala y contrae los mpp. Repite el ciclo dos veces más.



9. Relájate sobre el costado durante 11 minutos.



Bendice al hijo en tu Vientre

PARTE 1

Siéntate con la espalda derecha

POSICIÓN DE LOS OJOS: Cerrados.

MANTRA: Respiración larga y profunda. La respiración larga deberá tocar el punto del ombligo. Cuando inhalas, pronuncia en silencio SAT NAM, y cuando exhalas pronuncia VAJE GURU. Estas dos palabras limpiarán desde el tercer chakra hasta el quinto chakra.

MUDRA: Coloca la mano izquierda en el punto del ombligo.

TIEMPO: Continúa por 11 minutos.

PARTE 2

Continúa sentada en la misma posición

POSICIÓN DE LOS OJOS: Cerrados.

MANTRA: Canta Alle Ale del Llap Sajib cantado por Guru Shabd Singh.

MUDRA: La mano izquierda continúa en el punto del ombligo.

TIEMPO: Continúa por 22 minutos. Para terminar: inhala profundamente y exhala poderosamente tres veces. Relaja.



COMENTARIO: Practica esta meditación durante el embarazo. Pueden practicarla ambos padres siguiendo las mismas instrucciones. Durante la meditación sentirás tendencia a doblar la espalda. Concéntrate en la espalda y mantenla derecha. Es un ejercicio muy fácil si tu espalda está derecha. Será más y más difícil si no lo logras. Cuando la madre va a través de su propia purificación, su hijo aprenderá todo en el vientre. Ahí comienza su aprendizaje.

Hay una condición cuando la madre ora por su hijo diciendo, "Dios, lo que sea que me hayas dado es Tu regalo. Hazlo digno de Ti". ¿Cuántas de ustedes lo han hecho? ¡Es esencial! Muchas veces tienen un hijo y ni siquiera saben que están embarazadas. Otras veces, después de dos o tres abortos acceden a tener un hijo. Piensan que es de su propiedad. Tu hijo es un regalo que te fue dado. Con toda la riqueza, la prosperidad y el éxito, ese hijo lleva tu bandera.

Los padres deben ser buenos amigos. Si pierden su amistad, pierden a su hijo. Esto es fundamentalmente verdad. Algunas veces los padres son negativos, no saben lo que están diciendo. Un hijo se da cuenta y comienza a hacerlo. No he visto aún a padres que quieran ver a sus hijos sufrir en situaciones difíciles. Pero hay algunos que sí. No es una guerra entre padres, solamente es algo muy desafortunado. Las madres y los padres trabajan y eso sí que afecta al hijo.

Deberías agradecerle a Dios que nos ha bendecido con otro ser humano que se supone debemos criar. Nunca seas negativo con tu hijo. No hay nada más precioso en la vida que tu propio hijo. Pruébatelo a ti mismo. No cargues un peso extra de negatividad.

Yogi Bajan, Master's Touch, Española, Nuevo México, Agosto 22, 2003.

Línea del Arco

Cuando una mujer canta el Kundalini Bhakti Mantra, invoca al Poder Creativo Primario que es una manifestación femenina. Es un llamado al Poder Maternal, reduciendo inseguridades personales.

Siéntate en postura fácil con la espalda derecha. Dobla los codos y levanta los ante brazos y las manos hasta que estén paralelos al piso con las palmas viendo hacia abajo y los dedos apuntando hacia los lados opuestos.

MUDRA: Descansa la palma derecha en el dorso de la mano izquierda. Mantén el mudra al nivel de la línea del pecho, pero separadas de ocho a doce centímetros.

MANTRA: Canta solamente con la punta de la lengua para estimular los impulsos de las neuronas. Sonará absolutamente diferente. Canta el Kundalini Bhakti Mantra, de Nirinjan Kaur:

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO, NAMO
SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO, NAMO
PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, NAMO, NAMO
KUNDALINI MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO

OJOS: Mira la punta de la nariz.

TIEMPO: 5 minutos diariamente.

COMENTARIO: Hay una palabra en la oración entre Dios y tú. Dios no entiende idiomas, solo vibraciones. Vibración es cuando hablas con la punta de la lengua, toca la parte alta del paladar y aquellos puntos del meridiano que afectan al hipotálamo para que afecte el sector neutrón del cerebro. De lo que se origina en el cerebro, se forma un patrón. Te vuelves inteligente. Puedes ser inteligente.

Yogi Bhajan; Campamento de Mujeres, Española, Nuevo México, Julio 27, 1990, página 15 - 16

Traducción del Kundalini Bhakti Mantra:

Me postro ante el Poder Primario.

Me postro ante todo lo que abarca el Poder y la Energía.

Me postro ante aquello que Dios ha creado.

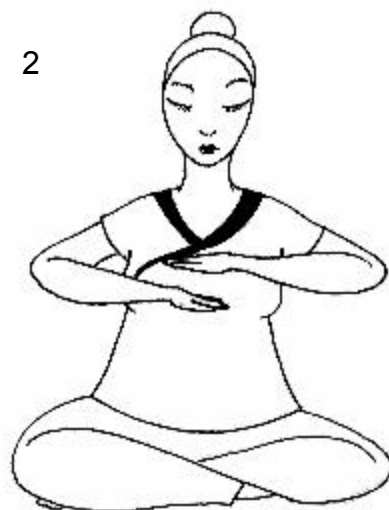
Me postro ante el Poder Creativo del Kundalini,

El Poder de la Madre Divina.

1



2



Realiza Tu Poder como Mujer

Siéntate en postura fácil. Haz puños con ambas manos. Cuida que los dos primeros dedos estén juntos tocándose y estíralos. El dedo anular y el meñique están sostenidos por el pulgar. Levanta y estira el brazo derecho al aire, cuidando que no se doble el codo y la palma viendo hacia delante. El brazo debe estar abrazando la oreja. Coloca la mano izquierda cruzando el centro del corazón, con el ante brazo paralelo al piso.

OJOS: Cerrados.

ENFOQUE MENTAL: Mentalmente comienza mover las manos, sin que realmente las muevas. Haz que tu cuerpo esté sólido. No hagas absolutamente ningún movimiento, no muevas un solo músculo. Solo muévete mentalmente.

MÚSICA: Al ritmo de los tambores de Gatka por Matamandir Singh

TIEMPO: En clase aproximadamente 2 minutos.

COMENTARIO: Esta meditación te ayuda a darte cuenta del poder que tienes como mujer. Si puedes físicamente estandarizar tu cuerpo y tienes el poder mental para cumplir con el estándar, podrás mover cualquier cosa. ¿Qué es lo que hace que se mueva? La mente sobre el cuerpo. Es un trabajo simple. Algo que no debes olvidar.

Si una mujer no sabe como es que la mente puede conquistar y trabajar en el cuerpo, nunca tendrá la posibilidad de trabajar con sus propios hijos. Debes saber como mover las cosas y como comunicarlo al mamífero llamado macho. Estas son las facultades y facilidades que Dios le ha concedido a la mujer.

Pero para hacerlo, necesitas comprender Pursha en forma neutral. El hombre no es lo que crees. Los hombres no son lo que sus madres pensaron que eran, los hombres no son lo que el entorno piensa que son. El hombre es una identidad neutral. Lo que tú como mujer reflejas, eso debe ser.

Yogi Bhajan; Campamento de Mujeres, Española, Nuevo México, Julio 3, 1996.



Meditación en la Madre Divina

PARTE 1

Siéntate en postura fácil con los ojos cerrados y las manos en gyan mudra. Medita en la energía infinita que viene desde el útero primario en una espiral interminable, sin principio ni fin, yendo hacia el infinito.

PARTE 2

Mantente en postura fácil con los ojos cerrados, forma una copa con la palma de tus manos separándolas unos 10 ó 15 centímetros y colócalas al frente de tu cara. Emite una luz mental que sale de tus manos hacia la luz infinita. Obsérvala con ojos mentales, a través de tus manos y ve una emisión de luz yendo hacia el infinito. Medita con respiración larga y profunda.

Esta meditación cura la mente, te enamorarás de ella.

PARTE 3

Continúa sentada en la misma posición.

MANTRA: Canta *SAA TAA NAA MAA*

Profundiza la meditación. Guía tu razón de ir a través del poderoso círculo imaginario que has creado con las manos, como la gran emisión de luz de una antorcha. Mantén las manos colocadas en el rostro.

PARTE 4

Continúa sentada en la misma posición.

Mantén la concentración. Deja la mente en el propio éxtasis de esa luz infinita y canta el Kundalini Bhakti Mantra.

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO, NAMO

SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO, NAMO

PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, NAMO, NAMO

KUNDALINI MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO

TIEMPO: Cada parte de esta meditación debe hacerse por el mismo tiempo. Pueden ser 3, 11, 31 ó 62 minutos.

a



b



COMENTARIO: Esta meditación te dará concentración y proyección mental. Te entona con la frecuencia de la Madre Divina, la energía primaria, protectora y generadora. Elimina los miedos y realiza los deseos. Te dará poder de acción al quitar bloqueos de inseguridad.
(Yogi Bhajan, noviembre, 1973)

En la vida de todo ser hay momentos que tienes una situación miserable, un panorama desastroso que te confronta. Bueno, este es el Maja Shakti Mantra y cuando la mujer lo canta Dios aclara el camino. Esto no es una religión, es la realidad. La mujer no nació para sufrir y necesita el poder, necesita su propio Shakti y no el de nadie más. Esto es el Maja Shakti Mantra. Solo pronúncialo una vez y verás lo que hace.

Esto no es un juego, ni son sueños, tampoco son promesas. Cuando una mujer recuerda este mantra y en el momento que lo necesita lo pronuncia, la Divinidad tiene que manifestarse. Siento la tragedia en mi vida de saber que ustedes conocen este mantra y aún así siguen sufriendo.

¿Te imaginas cuan desafortunado es eso? Tengo tantas historias que contar acerca de mujeres que se encontraron a si mismas entre una roca y un lugar difícil sin esperanzas de escapar. No había ayuda y ella cantó el mantra. No solamente salió del problema con gracia, se sorprendió del milagro.

Yogi Bhajan, Campamento de Mujeres, Española, Julio 2, 2000, página 41

Lo mejor para una madre es que se prepare para la concepción con mucho respeto y amor por su pareja. Cuando ella concibe, debería comenzar a meditar profundamente con oraciones en su mente y la más grande esperanza de tener el mejor de los hijos.

Nervios Fuertes

POSTURA: Siéntate en postura fácil con la espalda derecha.

MUDRA:

Las mujeres: Coloca la mano izquierda al nivel de la oreja y toca la punta del dedo pulgar con la punta del dedo anular. Las uñas no deben tocarse. Coloca la mano *derecha* sobre el regazo tocando la punta del dedo pulgar con la punta del dedo meñique.

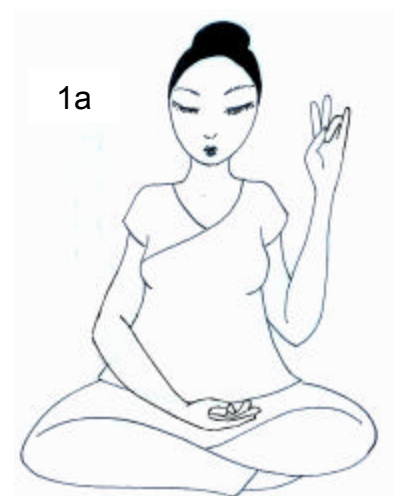
Los hombres: Coloca la mano derecha al nivel de la oreja y toca la punta del dedo pulgar con la punta del dedo anular. Las uñas no deben tocarse. Coloca la mano *izquierda* sobre el regazo tocando la punta del dedo pulgar con la punta del dedo meñique.

OJOS: Deberán estar 1/10 parte abiertos.

RESPIRACIÓN: Larga y profunda pero no poderosa.

TIEMPO: Comienza con 11 minutos aumentando el tiempo hasta llegar a 31 minutos. Para terminar la meditación, inhala profundamente, abre los dedos, levanta las manos y sacúdelas rápidamente por varios minutos. Después relájate.

COMENTARIOS: Practica esta meditación para tener una mente calmada y nervios fuertes. Te ayudará a protegerte de la irracionalidad. Puedes practicarla en cualquier parte.
(Yogi Bhan, septiembre 29, 1973, Survival Kit, página 36)



1a

1b



WOMEN'S LEFT HAND



WOMEN'S RIGHT HAND

Invoca a Maja Shakti

POSTURA: Siéntate calmadamente con la espalda derecha. Haz un puño con las manos dejando ambos dedos índices estirados y apuntando hacia arriba. Los codos están doblados y relajados a los lados.

MANTRA: Canta el Kundalini Bhakti Mantra:

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO, NAMO

SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO, NAMO

PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, PRITEM BAGUATI, NAMO, NAMO

KUNDALINI MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO



TIEMPO: De 11 a 31 minutos.

COMENTARIOS: Cántalo hoy como un gesto especial para la Maja Shakti. Fúndete en el. Esto es suficiente para liberarte del infortunio. Realzará la mujer que hay en ti. La mujer necesita su propio Shakti, a nadie más. Deja que todo el pasado muera y permite que la prosperidad viva. Déjate morir y que tu poder viva.

"Me gustaría hacerles una pregunta ¿Ha habido momentos en tu vida en el que has estado en una situación miserable y un entorno desastroso que te han confrontado? Le sucede a todos. Bueno, este es el Maja Shakti Mantra y cuando la mujer lo canta, Dios aclara el camino. No es una religión, es una realidad. La mujer no nació para sufrir y necesita su propio poder. Solo pronúncialo una vez y verás lo que hace".

"Siento que debe de haber momentos en los que estás en dificultades. En lugar de pedir ayuda de los amigos y orar, invoca a Maja Shakti y observa lo que sucede. Cuando las mujeres hindus aprendieron este mantra, moraron en la tierra de la leche y la miel. Cuando lo olvidaron, se convirtió en un infierno. El solo olvidar este mantra dio nacimiento a MTV, pero cuando las mujeres lo conocieron fueron diosas vivientes. Sin Maja Shakti, Dios no puede manifestar nada. Esto es el mantra".

(Yogi Bhajan, Campamento de Mujeres, Nuevo México, Julio 4 y 5, 2000)

Conquista el Dolor

Siéntate en postura fácil con la espalda derecha, sacando la barbilla y el pecho.

MUDRA: Coloca los dedos de tal manera que los dedos de Júpiter y Saturno (índice y medio) queden juntos y el del Sol y Mercurio (anular y el meñique) también, dejando un hueco entre el anular y el medio. Estira tus brazos a los lados paralelos al piso. Sentirás un estiramiento en las axilas (estirar los brazos hacia los lados, jalando las axilas, puede liberar la tensión). La palma izquierda se voltea hacia abajo y la derecha hacia arriba.

RESPIRACIÓN: Inhala profundo por la boca como si bebieras el aire. Exhala poderosamente por la nariz. Hazlo muy lento hasta que logres tres respiraciones por minuto. Mantén tus brazos derechos y las axilas estiradas.

TIEMPO: 11 minutos. Para terminar: inhala profundamente por la boca, mantén la respiración por 15 segundos, estira los brazos hacia fuera y la columna hacia arriba. Exhala por la nariz y repite esta secuencia dos veces más.

COMENTARIOS: Este es un proceso de autocuración y le da a tu cuerpo la capacidad de conquistar el dolor. Balancea el sistema nervioso central. Después de 3 minutos el dolor será mayor y deberás ser fuerte para conquistar cualquier negatividad. Habrá una guerra entre tú y tu mente y tienes que ganarle. Esta kriya entrena tu cuerpo para pelear contra el dolor. Si logras conquistar al dolor, podrás conquistar cualquier obstáculo.

(Yogi Bhajan, febrero 8, 1995)



Conquista el Enojo Interno y Quémalo

Siéntate en postura fácil con los brazos paralelos y estirados, derechos hacia los lados.

MUDRA: El dedo de Júpiter (índice) apunta hacia arriba y el pulgar cierra los otros dedos. El poder de Júpiter, el conocimiento, debe ser duro, tenso y derecho.

OJOS: Cerrados y concentrándote en la columna.

RESPIRACIÓN: Inhala profundo por la lengua enrollada (respiración Sitali) y exhala por la nariz.

TIEMPO: 11 minutos. Para terminar: inhala profundamente, mantén la respiración por 10 segundos mientras estiras los brazos hacia fuera, tanto como sea posible y exhala. Repite esta secuencia dos veces más.

COMENTARIOS: Esta meditación puede hacerse tanto en la mañana como por la noche. Si la haces once minutos diariamente, toda tu vida cambiará, te dará una vida nueva. Hazla por cuarenta días y cambiará tu personalidad de la A a la Z.

(Yogi Bhanan, marzo 8, 1999. Reaching Me in Me, página 58)



Grandes son aquellos que se sienten agradecidos por cada respiración de vida.

Agraciados son aquellos que están concientes del regalo de la vida.

Las maravillas les suceden a aquellos que ven a Dios en todo.

Que esté día te traiga la mayor felicidad.

Y que valores cada respiración de la vida como un regalo.

*Que sigas explorando los reinos de tu conciencia a través de la inteligencia,
para alcanzar un estado de satisfacción, y puedas servir,
elevar y apoyar a otros en sus momentos de oscuridad.*

Que la Mano de Dios esté contigo y que a través de ti se realicen milagros.

Sat Nam.

Yogi Bhanan, Nuevo México, Campamento de Mujeres, Junio 29 del 2000.

Libera el Enojo de la Infancia

Siéntate en postura fácil con los brazos paralelos y estirados hacia los lados.

MUDRA: Los pulgares cierran los dedos de Mercurio y del Sol (meñique y anular) y extiende los dedos de Júpiter y Saturno (índice y medio). Voltea las palmas hacia delante y apunta los dedos a los lados.

RESPIRACIÓN: Inhala profundamente succionando el aire a través de los dientes cerrados y exhala por la nariz.

TIEMPO: 11 minutos. Para terminar: inhala profundamente, sostén la respiración por 10 segundos mientras estiras la espalda hacia arriba y los brazos hacia los lados. Exhala. Repite esta secuencia dos veces más.

COMENTARIOS: Esta meditación te dará poderes sutiles. Te cambiará por dentro y por fuera. Puede practicarse en la mañana o por la noche. Sin embargo, si la práctica por la noche, a la mañana siguiente podrás darte cuenta que tu calibre y energía han cambiado.

(Yogi Bhañan, marzo 9, 1999; Reaching Me in Me, página 58)



Para liberarse de los Rencores

Siéntate espalda con espalda con tu pareja. Dobla las rodillas y jala las piernas hacia tu pecho con los brazos. Acomoden sus espaldas de manera que se toquen una con otra, desde la base de la columna hasta la parte más alta.

ENFOQUE: Medita concentrándote en el latido del corazón. Escúchalo. Medita en el sol. Trae este calor hasta tu corazón. Quema y saca toda la amargura que has sentido a través de los años.

TIEMPO: Continúa por 3 minutos.

PARA TERMINAR: Inhala, exhala y relaja.
(Yogi Bhañan, Radiance and Victory)





Shiv Charn Kaur / Mujer Espiral
cursosaramama@gmail.com / www.agniyoga.cl