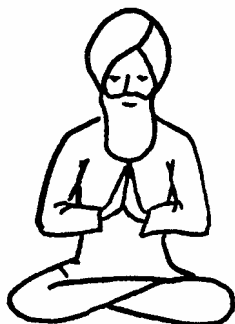


KRIYA CORTA PARA LA BELLEZA INTERIOR

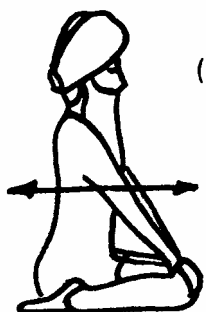
Yogui Bhajan 2/9/1.970



A

A) Siéntate en Postura Fácil con la columna recta y coloca las palmas juntas presionando con los pulgares el centro del pecho. Dedos estirados y apuntando hacia arriba (A). Aplica la Cerradura del Cuello y dirige los ojos hacia abajo para ver los pulgares sin doblar el cuello. Empieza con una Respiración Larga y Profunda durante 6 minutos y gradualmente incrementa el tiempo hasta los 11 minutos.

B) Siéntate en Postura de Celibato, de manera que las nalgas se apoyen en el suelo. Separa las rodillas y agárralas firmemente, manteniendo los codos rectos (B). Mueve la baja espalda de modo que las nalgas se balanceen hacia delante y hacia atrás sobre el suelo. Muévete con gracia tan rápido como puedas. Continúa durante 3 minutos. Inhala profundamente y mentalmente siente circular la energía a través del cuerpo.



(B)

C) Estira las piernas hacia delante e inclínate hacia delante, agarrando los dedos de los pies (C). Completamente relajado. Deja irse todas las situaciones exteriores. Únete a la infinita paz y luz de las vibraciones de tu interior. Continúa durante 5 minutos.

D) Siéntate en Postura Fácil, canta al éxtasis infinito, utilizando algún mantra que conmueva tu corazón.



(C)

COMENTARIOS:

En Kundalini Yoga existen muchas técnicas que producen un estado de unión o éxtasis por la combinación de las energías Prana y Apana en la base de la columna y elevando la energía a través de la glándula pineal. En el nivel físico del proceso, una gota de semen destilado es impulsado desde la base de la columna hacia el canal central de la médula espinal e inyectado cerca de la glándula pineal.

Esta activa el resplandor de la glándula pineal que interconecta luego las secreciones de las glándulas pituitaria y pineal y a cambio abre todo el potencial del hombre.

El primer ejercicio abre los centros superiores. A medida que respirar profundamente, sentirás un hormigueo en la frente si tu postura y concentración son correctas. Este es el nervio central que se reflejarán en la glándula pituitaria. Mejora la vista y previene todos los problemas oculares con una práctica regular. Recuerda ir incrementando lentamente el tiempo del ejercicio.

El segundo ejercicio abre la baja espalda y estimula la transferencia de ojos hacia los centros superiores. Es entretenido pero debe hacerte sudar la espalda.

El último ejercicio abre la columna y en relajación elimina toda la tensión que bloquea la natural sutileza de la energía. Es un momento puro para disfrutar interiormente. Es Él quien habla en ti. Eres tú quien está mirándolo en ti. Tú y Él sois uno. Relájate dentro del espíritu universal y siente el flujo envolviéndote.

