

KUNDALINI YOGA KRIYA

LIBERANDO TU ESTRÉS EMOCIONAL

Yogui Bhajan. 9 de Noviembre, 1989

1. Siéntate en Postura Fácil. Comienza a aplaudir con tus manos siguiendo la siguiente secuencia:

- a. Golpea tus muslos.
- b. Aplaudes delante del pecho
- c. Abre las manos en forma de V (las manos están frente a los hombros)
- d. Aplaudes delante de tu pecho nuevamente
- e. Golpea tus muslos
- f. Repite el ciclo. (Al repetir el ciclo, golpearás los muslos dos veces seguidas.) Crea un ritmo. 3 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente y suspende la respiración por 15 segundos. Cierra los ojos y no tengas ningún pensamiento. Exhala. Suspende nuevamente la respiración por 10 segundos. Inhala y suspende por 10 segundos, inhala más y suspende por otros 10 segundos. Exhala. Te habrás liberado del estrés en exactamente tres minutos. No tienes que hacer nada. Uno, dos, tres, cuatro, cinco. Uno, dos, tres, cuatro, cinco. Eso es todo, es algo musical. Tu cuerpo comenzará a librarse del estrés elemental.

2. Comienza a aplaudir nuevamente con la misma secuencia y ritmo que en el ejercicio 1. 1 minuto.

Para terminar: Inhala profundamente y suspende por 10 segundos. Exhala y relaja.

3. Entrelaza las manos delante del Centro del Corazón. Los dedos de cada mano están juntos y los pulgares se entrecruzan por encima. Haz que tus codos reboten contra los costados de la caja torácica. Golpea las costillas fuerte y rápidamente. 3 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente, suspende por 10 segundos y presiona tu caja torácica con los codos. Firmemente. Exhala. Inhala profundamente y suspende por 10 segundos, suspende y aprieta los codos contra la caja torácica. Exhala. Inhala profundamente, suspende por hasta 30 segundos; exhala.

4. Siéntate con tus codos relajados y tus manos frente a tus hombros, con las palmas hacia delante. Entrecruza tus manos delante de tu cara, como si fueses un niño diciendo 'No, no' Crea tu propio ritmo, 2-1/2 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente, suspende por 10 segundos, exhala. Repite dos veces más y luego sacude tus manos.



KUNDALINI YOGA KRIYA

LIBERANDO TU ESTRÉS EMOCIONAL

Yogui Bhajan. 9 de Noviembre, 1989

5. En Postura Fácil, apoya tus manos en el suelo enfrente de ti, dejando que la columna se arquee ligeramente. Golpea el suelo con tus manos al ritmo de la música. Cierra los ojos y muévete rítmicamente. 3-1/2 minutos.

Música: Tambores de Punjab.

Relájate. Deja que tu cuerpo se mueva al ritmo.

6. Inmediatamente, comienza a bailar con tu cuerpo en la posición de sentado. Juega con el ritmo. Haz que tus hombros bailen. 7-10 minutos.

Para terminar: Inhala profundamente, suspende y exhala. Repite dos veces más.

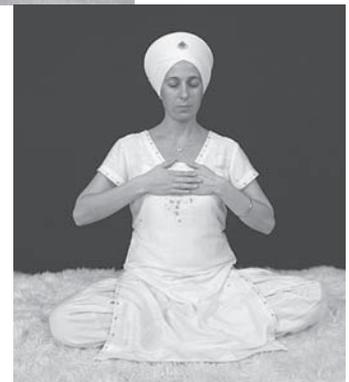
Libérate de la artritis... tienes que mover la caja torácica para crear el equilibrio de calcio y magnesio.... Deja que tu cuerpo cambie su química, que se relaje. Libérate de toda tensión. ¡Baila! ¡Date una oportunidad!

7. Pon tus manos sobre el Centro del Corazón, la izquierda sobre la derecha, paralelas al suelo, una encima de la otra. Permaneciendo sentado, cierra los ojos y toma una siesta.

Música: Se toca el gong. 8-1/2 minutos.

Siéntate rítmicamente derecho y duérmate hipnóticamente.

8. Escucha y canta Chakkr Chattr Varti. 1 minuto. Si no conoces el mantra, sólo copia los sonidos.



Comentarios: "No tienes ningún enemigo, no tienes pobreza, no tienes deshonra, no hay nada malo contigo. Es el estrés elemental el que crea una zona de horror en ti y tú te vuelves la víctima de esto... La idea de la religión, de la meditación, de la conciencia elevada - llámalo como quieras- es que no debe existir ningún descontento en la persona. Una persona estable e iluminada mentalmente es aquella que disfruta del espíritu, de la vida. Si quieres decir que estás corrompido, estás corrompido con sólo decirlo.

No solamente hacerle mal a alguien es corrupción, no solamente tomar algo de otra persona es corrupción, es corrupción que Dios te dé el regalo de la vida y que tú ni lo puedas sentir... La vida es un regalo. Lo desperdiciamos con nuestros conflictos internos. Nos quejamos al mundo y el mundo entero se queja ante nosotros, pero nosotros debemos convertirnos en nuestros propios amigos."