

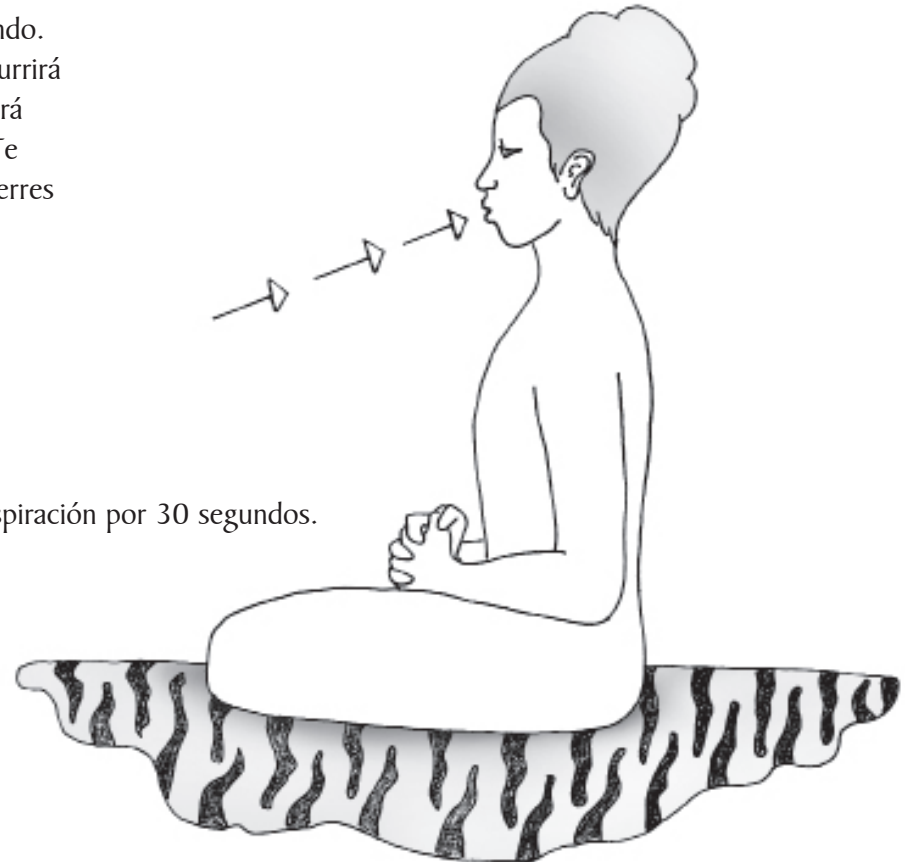
# Desarrolla tu energía pránica

12 de diciembre, 1985

Siéntate en postura fácil con la columna recta. Entrelaza tus dedos y apoya tus manos cómodamente sobre tu regazo. Mantén los ojos abiertos. Frunce tus labios y empújalos hacia fuera, haciéndolos como una bombilla (pajita) a través de la cual succionas aire. Inhala continuamente por la *boca* en segmentos poderosos y rítmicos (1 segundo por segmento) No te tomes tiempo para exhalar.

“Inhala en tu propio sistema automático. Inhala y continúa inhalando. La exhalación será automática. No te preocupes por la exhalación, ocurrirá automáticamente en algún punto. No es tu problema. Este kriya te hará sudar y sentirás un poco de frío. Es un proceso muy rejuvenecedor. Te relajará. Estás intentando sobrecargar los *praanas*. No medites. No cierres los ojos. Toma el aire a través de la boca. Hazlo con toda tu fuerza. Continúa durante 5 minutos como máximo”.

Para terminar: Inhala profundamente y suspende tranquilamente la respiración por 30 segundos. Exhala y relaja.



“Luego de hacer este ejercicio, no serás nunca más como antes. Lo hemos hecho por cinco minutos. Eso es todo lo que lleva. Debe hacerse de una manera muy, muy honorable. No es broma. Desarrolla la energía *pránica* en multi-millones de ciclos. Es un ejercicio muy poderoso. Te cambiará completamente. Cambia la forma en la que piensas. Te libera de la tensión”.

Comentario/ HJK: Antes de hacer este kriya, la mente duda de que el cuerpo pueda inhalar continuamente durante cinco minutos sin exhalar concientemente. Es sólo la mente. Al cuerpo le parece muy fácil de hacer, una vez que se acostumbra a la inhalación rítmica. La inhalación es muy parecida a tratar de sorber un licuado muy espeso a través de una bombilla (pajita). ¿Haz hecho esto alguna vez? Ráfagas de aire muy fuertes son succionados a través de la boca y crean un tiempo rítmico en el diafragma torácico.

A lo largo de este ejercicio, Yogi Bhajan se refiere a la técnica respiratoria como a tomar aire “como un pato”. Imagina que eres un pato y que estás tomando aire a través de tus labios de la forma en que un pato toma agua succionándola a través de su pico.