

## KUNDALINI YOGA KRIYA PRANAYAM - RESPIRACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO

Yogi Bhajan - Apareció originalmente en Humanología: La Ciencia de Vivir, Derecho de Autor 2000.

La respiración para el autocuidado incrementa la energía interna, beneficia el sistema inmunológico y limpia el cuerpo.

1. Siéntate cómodamente en una postura meditativa.
2. Abre la boca y forma un círculo que está ajustado y preciso –una boca de verraco.
3. Coloca las manos cruzadas sobre el Centro del Corazón, la derecha sobre la izquierda.
4. Cierra los ojos y siente el área debajo de las palmas.
5. Respiración de Cañón estable y poderosa. Deja que tu mente se enfoque en el aro de tu boca y dale forma de aro a tu respiración. Continúa por 5 minutos.
6. Para terminar: inhala y suspende la respiración. Relaja la boca. Repite mentalmente: “Yo soy bello, yo soy inocente, yo soy inocente, yo soy bello”. Exhala por la nariz. Haz esto un total de cinco veces. Entonces relájate.

