

## MEDITACION DE KUNDALINI YOGA

### RESPIRACION EN CUATRO GOLPES PARA CONSTRUIR INTUICION

Yogi Bhajan . 9 de Junio, 1998

**Mudra:** Coloca tus manos juntas en el Mudra de Oración. Mantén los dedos de Júpiter (los índices) extendidos mientras entrelazas los otros dedos para apretar ambas manos entre sí. Cruza los pulgares.

**Ojos:** Los ojos están nueve - decimos cerrados.

**Postura:** En postura fácil, coloca el mudra un poco por debajo de la nariz, desde donde puedas mirar la punta de los dedos de Júpiter a través de la abertura de un - décimo en tus ojos.

**Respiración:** Inhala poderosamente en cuatro partes a través de la boca en forma de "O" (1 parte por segundo = 4 segundos por inhalación) y exhala poderosamente en una parte a través de la nariz. (1 segundo)  
Continúa durante **16 minutos**.

*Quien lo haga mejor tendrá la mejor experiencia. Yo no puedo hacerlo por ti, sólo puedo decirte qué hacer. Usa tu propio diafragma, mueve tu propio canal central, abre tus propios chakras, logra tus propios resultados. Estos ejercicios tienen tiempos específicos. Dentro de ese tiempo deberás lograr un sistema sensorial. Respira poderosamente a través de la boca y empújalo hacia fuera a través de la nariz.*

**Para terminar:** Siéntate con la columna recta, inhala, suspende la respiración por 20 segundos y estira tus brazos hacia los costados. Las palmas miran hacia arriba. Esto te dará el poder de equilibrar tu columna vertebral central. Exhala. Inhala profundamente, suspende la respiración por 20 segundos y estira los brazos horizontalmente y la columna vertebral verticalmente. Haz la figura de una T. Exhala. Inhala profundamente, suspende la respiración por 20 segundos y abre tus dedos, haciéndolos tan rígidos como el acero. Concentra toda tu energía y tráela a tus brazos. Exhala y relaja.

**Comentarios:** En la Era de Acuario la intuición será el principio de la identidad. Esta es una pequeña meditación para ver cuán bien podemos decirle a nuestra propia pituitaria que trabaje para nosotros... Debes conocer la realidad por medio de la intuición. No por medio del conocimiento. (Una vez que la realidad se vuelve conocimiento ya es demasiado tarde.).

