

Respiración en cuatro segmentos para el rejuvenecimiento

12 de abril, 1979

Siéntate en postura fácil con la columna recta. Dobra tus codos y levanta tus antebrazos juntando tus manos en el centro del pecho. Mantén los codos presionados contra los costados de las costillas. Gira las palmas hacia el techo y abre las manos, separando los dedos y los pulgares. Las manos forman levemente un cuenco. Los lados exteriores de los dedos de Mercurio (meñiques) de cada mano se tocan. Mantén las manos relajadas.



Los ojos miran a través de la punta de la nariz, "y más allá hacia el suelo". Inhala profunda y completamente a través de la *boca* sin silbar (2-3 segundos). Suspende la respiración adentro por 2-3 segundos. Exhala completamente en cuatro segmentos a través de la *nariz*, cantando mentalmente "Saa-Taa-Naa-Maa" (4 segundos). Exhala completamente en estos cuatro segmentos para que no quede "nada de aire en ti". Continúa con este patrón respiratorio.

Crea una respiración poderosa y rítmica y mantén el ritmo. (Si estás practicando esto dentro de un grupo, intenta mantener un ritmo respiratorio grupal.) Comienza con 5 minutos y gradualmente, a medida que desarrollas el ritmo, el tiempo y la uniformidad de la respiración, incrementa hasta los 11 minutos. Desde este punto trabaja lentamente hasta un tiempo de práctica máximo de 31 minutos.

Para terminar: Inhala, suspende la respiración de 20 a 30 segundos y levanta las manos, estirando cada músculo de tu columna, los brazos y los hombros. Exhala y relaja.

Date a ti mismo mucho tiempo para descansar y regresar a la normalidad luego de practicar este kriya.

“Esta meditación parece muy simple, pero es muy poderosa y especialmente energética”. (Practícala de manera muy conciente y correcta porque) “si el sistema nervioso no está totalmente equilibrado y controlado, puede ser muy desequilibrante. Por eso hazla simplemente por once minutos por ti mismo y experimenta la virtud de la respiración de vida. Este es un poder muy comunicativo y actúa de manera muy bella sobre el sistema glandular. Si haces este kriya correctamente, te otorgará una salud muy poderosa y te regenerará. Es el más simple de los kriyas que puedes hacer, pero, por otro lado, es el kriya más fuerte que puedas experimentar. Por eso, hazlo por once minutos antes de ir a la cama y luego acuéstate, apoya la cabeza en la almohada y ya te habrás ido”.