

KUNDALINI YOGA KRIYA CUIDANDO DE UNO MISMO

Yogi Bhajan 30 de Junio de 1986

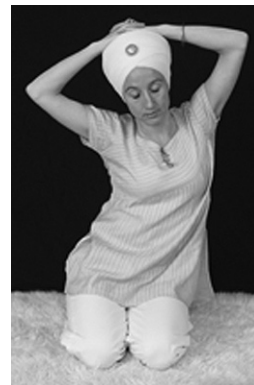
1. Parado. Los brazos rodean el pecho cruzándose por delante. Las manos abrazan la espalda, justo por debajo de la caja torácica. Agarra las costillas lo más fuerte que puedas. Empieza a saltar ligeramente mientras tus piernas se levantan alternadamente frente a tu cuerpo, como si bailarás y patearas con tus piernas hacia delante. Esto se llama caminar la milla milagrosa. 3 1/2 minutos.



2. Mismo ejercicio básico que el anterior pero luego de patear una pierna y luego la otra te inclinarás hacia adelante y tocarás los dedos de tus pies. Luego, incorpórate rápidamente y patea con tus piernas hacia adelante nuevamente. Continúa alternando ambos movimientos. 2 minutos.



3. Sentado sobre tus talones, entrelaza tus manos y colócalas al tope de tu cabeza. Rota tu torso en círculos, moviéndote desde la cintura. Esto eliminará las toxinas de tus células que pueden eventualmente bloquear el flujo de tu sangre. 1 minuto.



4. Aún sentado sobre tus talones, presiona con las palmas de tus manos justo debajo de los huesos de los pómulos y levanta. Será el Monte de Venus de tu palma el que presiona hacia arriba debajo de tus pómulos y el que ejercerá suficiente presión como para impedir el habla. Inhala a través de la boca fruncida, tomando sorbos de aire profundos y exhala poderosamente a través de la nariz. 2 minutos.



5. Sentado en Posición Fácil y usando el mismo patrón de respiración que en el Ejercicio 4, apoya tus manos sobre las rodillas y dóblate desde la cintura hacia cada lado. Inhala profundamente a un lado y exhale profundamente hacia el otro lado. 2 minutos.

6. Recuéstate boca arriba, con tus brazos a los costados y duérmete por una hora. Escucha la música de Rakhe Rakhnhar. Relájate y déjate ir. 1 hora

Esta música tiene un ritmo de 8 tiempos, como tu corazón. Debes ser capaz de hipnotizarte a ti mismo para hacerte dormir.



COMENTARIOS: "Un yogui debe tener control sobre su sueño y debe ser capaz de prender el interruptor del sueño en cualquier momento. Esto se llama auto-hipnosis"