

Kriya para la Vitalidad Interior y la Resistencia

Extraído de www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/kriya-inner-vitality-and-stamina

Texto original en inglés

Traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

Esta kriya desencadena la energía que está en tu interior. Comienza estimulando la energía del Punto del Ombligo y liberando la energía de reserva que está almacenada ahí. Lleva esa energía a todos los meridianos del cuerpo.

Luego, los ejercicios sistemáticamente despiertan el mismo flujo de energía desde el plexo solar hasta la garganta. Luego, la kriya guía la energía hacia los centros y glándulas superiores.

Finalmente, abre la supercarretera de energía de sushumana y la columna vertebral. La kriya termina con una meditación corta del punto del ombligo para la sanación que crea el efecto de Ang Sang Wahe Guru en cada célula de tu cuerpo.

Es un set simple. Sus efectos son inmediatos. Es apropiada tanto para principiantes como para avanzados.

1. Equilíbrate en tus dedos de los pies y en las puntas de los dedos de tus manos con las rodillas estiradas, pero no trabadas. Rápidamente mueve tus caderas de un lado al otro como un animal meneando su cola. Continúa por 3 minutos.



2. Sentado en postura fácil, inclínate hacia atrás hasta 60°. Dobra tus brazos sobre tu pecho y traba tus codos con tus manos a la altura del diafragma. Mantén tu cuello derecho con tu barbilla hacia atrás y mueve tus hombros en un círculo hacia adelante. Continúa por 3 minutos.



3. Recuéstate en posición de bebé. Lleva ambas manos a la parte baja de tu espalda y entrelaza tus dedos. Eleva tus brazos en yoga mudra. Continúa por 3 minutos.



4. Cruza tus piernas en pose de loto e inclínate hacia atrás apoyándote en tus codos. Continúa por 3 minutos.



5. Estira tus piernas hacia adelante y tomate de tus dedos gordos. Lleva tu cabeza a tus rodillas y enderézate nuevamente. Haz este movimiento rápidamente solo por 11 veces. Respira normalmente no hagas respiración de fuego.



6. Siéntate en postura fácil, con tus manos en mudra de oración en el centro de tu pecho. Enfoca tus ojos en la punta de tu nariz. Mantén tu barbilla adentro, tu pecho afuera y el cuello estirado. Bombea el punto del ombligo e imagina 30 millones de puntos de luz adentro de ti y a tu alrededor. Continúa por 3 minutos. Para terminar: inhala profundamente, mantén tu respiración y tensa cada musculo de tu cuerpo. Mantén la respiración por 10 segundos y exhala a través de la boca explosivamente como una bala de cañón. Repite esto 2 veces más.



©The Teachings of Yogi Bhajan

Esta kriya se puede encontrar en *sabiduría Física*, disponible a través de **KRI**.

ORIGINAL EN INGLÉS

Kriya for Inner Vitality and Stamina

This kriya unleashes the energy that is within you. It begins by stimulating the Navel Point energy and releasing the reserve energy that is stored there. It brings that energy to all the meridians in the body.

Then the exercises systematically awaken the same flow of energy from the solar plexus up to the throat. The kriya then guides the energy to the higher centers and glands.

Finally, it opens the energy superhighway of the sushmuna and the spine. The kriya ends with a short navel meditation for healing that creates the effect of *Ang Sang Wahe Guru* in every cell of your body.

It's a simple set. Its effects are immediate. It's appropriate for beginners and advanced alike.

1. Balance on your toes and fingertips with the knees straight but not locked. Rapidly move your hips from side to side like an animal swishing its tail. Continue for 3 minutes.



2. Sitting in easy pose, lean back to sixty degrees. Fold your arms across your chest and lock your elbows with your hands at diaphragm level. Keep your neck straight with your chin pulled in and roll your shoulders in a forward circle. Continue for 3 minutes.



3. Lie down in baby pose. Bring both hands to the small of your back and interlock your fingers. Raise your arms up into yoga mudra. Continue for 3 minutes.



4. Cross your legs in lotus pose and lean back on your elbows. Continue for 3 minutes.



5. Stretch your legs out in front of you and grab your toes. Bring your head to your knees and come back up. Do this movement rapidly 11 times only. Breathe normally, do not do breath of fire.



6. Sit in easy pose, with your hands in prayer pose at the center of your chest. Focus your eyes at the tip of your nose. Keep your chin in, chest out, and neck straight. Pump your navel point and imagine 30 trillion points of light in and around you. Continue for 3 minutes. To finish: inhale deeply, hold your breath and tighten every muscle of your body. Hold the breath for 10 seconds and then exhale through the mouth explosively like cannon fire. Repeat this 2 more times.



©The Teachings of Yogi Bajan

This kriya can be found in *Physical Wisdom*, available through **KRI**.