

MEDITACIÓN PARA EL PRIMER CHAKRA

22 y 23 ENERO, 1.991

Postura: Siéntate en una postura cómoda, como puede ser postura fácil. Asegurándote de mantener la columna recta.

Postura sentada: Coloca los brazos a los lados del cuerpo, con los codos doblados y las palmas de las manos mirándose, a un ángulo de 60 grados. (Para colocar las manos en la posición correcta, comienza colocándolas con las palmas hacia abajo. A continuación, inclina el borde interior de cada mano a 60 grados, mientras los dedos pulgares e índices se encuentran en la parte más elevada del plano inclinado de la mano).

Calentando: El calentamiento inicial se realiza moviendo las manos lentamente hacia cada uno de los lados de la posición inicial, a la vez que contraemos con fuerza el ano. Una vez que las manos se encuentran en el centro, aflojamos la presión ejercida sobre él. Practicándolo durante unos cuantos minutos, empezarás a tener la experiencia de la meditación, antes de añadir otros elementos a los ejercicios.

Mantra: La meditación se realiza escuchando la cinta de Nirinjar Kaur, y Guru Prem Singh, "Humme Hum, Brahm Hum". La entonación es realizada de una manera especial: La lengua es "escondida", lo que significa que se relaja y apoya en el fondo de la boca, por lo que no es utilizada para cantar este mantra. Esto producirá una presión que se hará sentir en la zona del pómulo.

Concentración: Fija los ojos en la punta de la nariz.

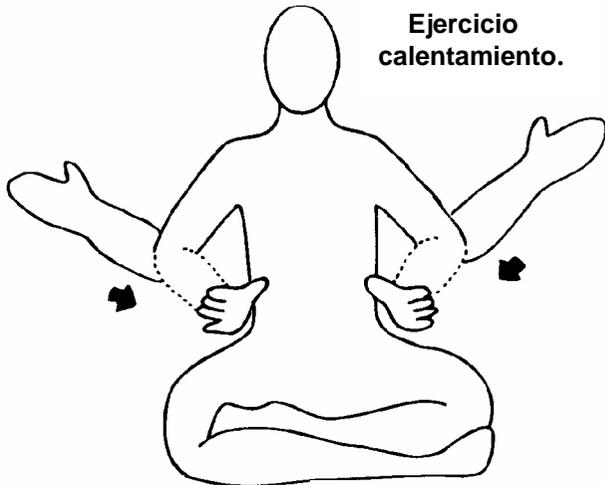
Meditación: Desde la posición sentada, manteniendo la columna recta, fija la mirada en la punta de la nariz. Junta las manos delante tuya, en el medio del cuerpo, como si aplaudieras) en dos marcados y fuerte movimientos. El primero se hace colocando las manos a medio camino mientras cantas "Humme Hum" con la lengua "escondida". Las manos se paran brevemente y comienzan a moverse de nuevo mientras cantas "Brahm Hum", juntando las manos enfrente del cuerpo. Mientras las manos se mueven contrae el ano y mantén esa presión hasta que las manos se toquen. En ese momento, afloja la presión ejercida sobre él, vuelve las manos a la posición inicial y comienza de nuevo.

Tiempo: Comienza con 11 minutos e incrementa gradualmente el tiempo hasta los 31 minutos.

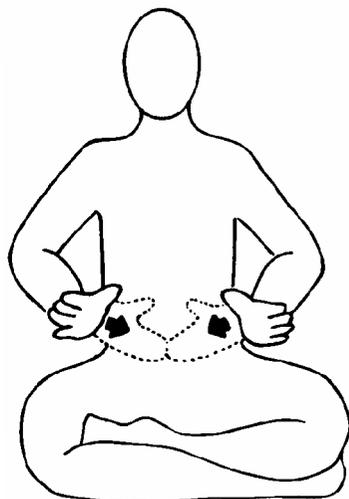
En Kundalini Yoga no iniciamos a nadie. Una persona tiene que iniciarse él o ella mismo/a y aprender las enseñanzas.

Y.B.

Ejercicio calentamiento.



1A



1B