



## STRESS RELIEF AND CLEARING THE EMOTIONS OF THE PAST

Put your hands at the center of your chest with the tips of the thumbs touching each other and each of the fingers touching the corresponding fingers on the opposite hand. There is space between the palms. The fingertips are pointing upward. Look at the tip of your nose and breathe 4 times per minute: inhale 5 seconds, hold 5 seconds, exhale 5 seconds. Continue for 11 minutes or until you feel relief from the stress.

This meditation is especially useful for dealing with stressful relationships and with past family issues.

Haz la postura tal y como viene en la figura, con el mudra a la altura del corazón.

Los dedos se apoyan unos en los otros; el peso de las manos se equilibra. Observa las sensaciones de las manos, las que te vengan. No decidas cuáles valen o no. Lo primero que te venga. Siente dichas sensaciones directamente, sin traducirlas a palabras, sin proponerles nada. Déjate caer en ellas y sostén el espacio meditativo desde ahí, como si tú fueras las manos.

Una vez "asentado" en las sensaciones de las manos, reconoce que allá donde sientes las manos, sientes otras sensaciones del cuerpo. No las busques. Date cuenta que algo sientes, por ejemplo en el pecho, abdomen... Observa cómo, sin moverte de las manos, puedes sentir el cuerpo entero, como si la distancia no existiera... Tu espacio meditativo está expandido a todo alrededor, no tiene "centro"

Reconoce las sensaciones de la espalda, entre las escápulas, sostén desde ahí tu espacio meditativo y atraviésate hacia delante, hacia el corazón y las manos. También puedes expandirte desde las sensaciones de la espalda hacia atrás. Siente todas tus sensaciones a la vez.

Respira lenta y profundamente, Inhala en 5 segundos, retén en 5 segundos y exhala en 5 segundos, un total de 4 respiraciones por minuto.

Una vez asentado en la meditación, abre los ojos, dirigiendo la mirada a la punta de la nariz, pero tú no estás en tus ojos sino detrás de os ojos. No dejes de mirarte la punta de la nariz.

Abre tu corazón. Aquello que no entiendas con la mente lo comprenderá el corazón.

Tiempo libre

# Meditación

## Maha Gyan Agni Pranayam

Esta es una Kriya muy poderosa. Maha Gyan significa "el gran conocimiento" Agni significa "pureza de vida". Practica esta Kriya en la infinitud de Dios.

### POSTURA

Siéntate en una postura meditativa cómoda, con la columna recta, el mentón y el pecho afuera.

### MUDRA

Pon tus manos en forma de copa a la altura del corazón y los dedos tocándose. Tus manos forman como un "bote pequeño." Asegúrate que el borde externo de tus manos desde el dedo de Mercurio (meñique) hasta la base de las palmas se estén tocando lo más posible.

Pon tus pulgares adentro de tus manos y dóblalos hacia abajo en 90 grados. Los pulgares están en contacto uno con otro. Esta es una posición de ajuste.

### OJOS

Cerrados

### MANTRA

Inhalar profundo y cantar en tono monótono, ocho veces en una sola respiración

**Ek Ong Kaar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar**

### TIEMPO

Comienza a practicar esta kriya por 11 minutos y luego constrúyela lentamente hasta llegar a 31 minutos.



# Meditación para la línea de arco

Para empoderarte

3 de julio de 1996

POSTURA: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

MÚSICA: Ritmos de Gatka grabado por Matamandir Singh.

## PRIMERA PARTE

MUDRA: Coloca las manos en puño y extiende los dedos de Júpiter y Saturno (índice y medio). Las puntas de los dedos se tocan. Mantén los dedos del Sol y Mercurio (anular y meñique) hacia abajo presionados con el pulgar. Dobra los codos y colócalos a los costados del cuerpo.

OJOS: Enfócate en la punta de la nariz.

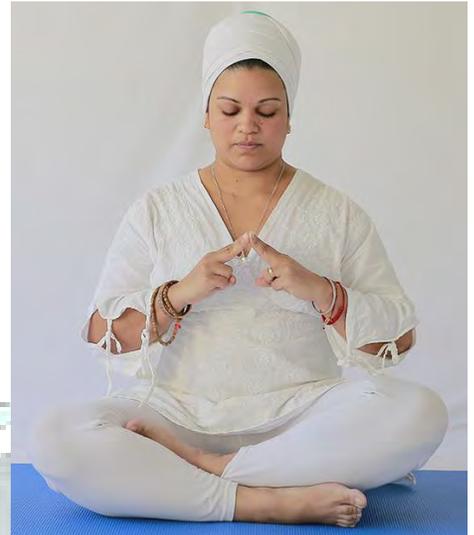
### MOVIMIENTO:

- Con las palmas hacia adelante, lleva las manos frente al pecho y toca las puntas de los dedos que están extendidos de las manos derecha e izquierda.
- Regresa las manos a los costados, las palmas mirando hacia adelante, a una distancia aproximada de 60 cm. entre ellas. Los dedos extendidos de las manos derecha e izquierda estarán en ángulos de 45 grados. Sigue el ritmo del tambor y con cada toque mayor del tambor junta los dedos frente al pecho.

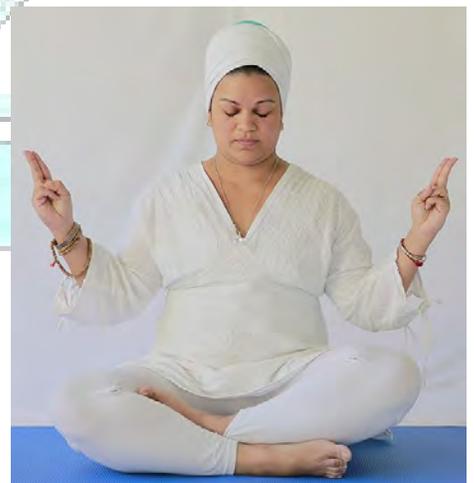
Los brazos oscilan en un movimiento amplio y continuo entre (a) y (b). No hay interrupciones en el movimiento.

MANTRA: Canta *JAR* desde el punto del ombligo al tocar los dedos.

TIEMPO: En clase se hizo por 14 minutos.



Primera parte 1a



Primera parte 1b

## SEGUNDA PARTE

**MUDRA & MOVIMIENTO:** Nuevamente, haz puños con las manos y extiende los dedos de Júpiter (índice) y de Saturno (medio) y quedan juntos. Sostén los dedos del Sol y de Mercurio (anular y meñique) hacia abajo con el pulgar. Levanta el brazo derecho hacia arriba en el aire, sin doblar el codo. Tu brazo derecho toca la oreja derecha. Coloca la mano izquierda sobre el centro del corazón con la palma hacia abajo, el antebrazo paralelo al suelo.

**ENFOQUE MENTAL:** Empieza a mover las manos mentalmente (como en la primera parte), sin mover las manos físicamente. Pon al cuerpo en un estado sólido. No te muevas, ni uno solo músculo. Sólo mueve los brazos mentalmente.

**OJOS:** Los ojos están cerrados.

**MÚSICA:** Ritmos de Gatka grabado por Matamandir Singh

**TIEMPO:** En clase se hizo por 2 minutos.

Acerca de esta meditación.

Todos tenemos una línea de arco, como parte del aura, que se extiende de oreja a oreja sobre las cejas como un halo. Esta línea de arco sirve como un centro de protección y proyección para la persona. Las mujeres tienen dos líneas de arco, una de oreja a oreja, y la segunda de pezón a pezón sobre el centro del corazón. La línea de arco del centro del corazón queda marcada por las experiencias por las que pasa una mujer durante la vida.

Esta meditación puede ayudarte a manifestar tu poder como mujer. Si puedes hacer que tu cuerpo esté físicamente normalizado y tienes el poder mental para cubrir las pautas del mismo, puedes mover cualquier cosa. ¿Qué es lo que se mueve? La mente sobre el cuerpo. Es un concepto simple. Es algo que no debes olvidar.

Si una mujer no sabe cómo conquistar y trabajar el cuerpo con la mente, no podrá trabajar con sus propios hijos. Debe saber cómo comunicarse con ese mamífero llamado varón. Estas son las facultades que Dios te dio como mujer. Para lograrlo, necesitas entender a *Purusha* de manera neutral. Un hombre no es lo que su madre piensa. Un hombre es una identidad neutral y él será lo que sea que tú como mujer reflejes.

Fuente original: I Am a Woman

Edición: Gurudev Singh

Fotografía: Onkarjot Singh

Modelo: Akaldev Kaur



Segunda parte

@The Teachings of Yogui Bhajan