

Kundalini Yoga para la relajación

Sat Nam Ley de Olas: Vibra *Sat* en seis olas y deja que *Nam* sea la séptima. En cada ola el sonido se cuele a través de los chakras empezando en la base de la columna. En *Nam*, deja que el sonido y la energía irradian desde el séptimo chakra en la cima de la cabeza a través del Aura, hacia el Infinito.

1. Siéntate sobre tus rodillas en Postura de Roca. Inclínate hacia delante con el Punto del entrecejo en el suelo y los brazos mantenlos estirados hacia fuera con las palmas juntas. Haz largas respiraciones profundas durante 1 minuto. Luego comienza a cantar el mantra *Sat Nam* con la ley de olas, también conocida como la ley de siete. Continúa durante 15 minutos.



2. Inmediatamente estira tus piernas hacia fuera justo delante de ti. Sentado con la columna recta, inclínate hacia delante, manteniendo la columna recta e inclinándote desde las caderas. Tómate de los dedos de los pies (o tan cerca como puedas) y relaja el torso dejándolo caer hacia tus muslos. Mantén la cabeza alineada con la columna. Haz largas respiraciones profundas durante **3 minutos**.



3. Relájate extendido boca arriba durante **7 minutos**. No te muevas. Mantente inmerso en la quietud. Deja que cada parte de tu cuerpo se relaje. En una conciencia más elevada, eres infinito, radiante, y lleno de energía. No pienses. Deja que tus pensamientos se diluyan por encima de tu cabeza como si fueran nubes brumosas. Relájate profundamente.



4. Con tus ojos todavía cerrados, estira tu cuerpo con los brazos por encima de tu cabeza en el suelo. Luego gira tus muñecas y tobillos en círculo. Siéntate en Postura Fácil. Levanta tus brazos en un ángulo de 60 grados separados del suelo. Pon las manos en forma de copa apuntando hacia el cielo. Concéntrate en tus palmas. La cantidad de

energía que puedas estirar del Cosmos es proporcional a tu concentración. Continúa durante **3 minutos**.



Comentarios: Es difícil ser perfectos en el arte de la relajación. Vivimos en dualidad. En nuestro más interno ser fuimos creados perfectos. Pero por nuestros propios apegos creamos una personalidad que se opone a nuestra personalidad divina. Empujamos a muchos de nuestros pensamientos a nuestro subconsciente y no pueden expandirse a causa del miedo: miedo a que esta falsa personalidad erigida es todo lo que hay y si la dejamos ir, moriríamos.

La realidad básica es la verdad fundamental a la cual la persona pertenece. Es ese resplandor que viene al rostro de la persona cuando se relaja. La felicidad viene de la relajación. Hay dos maneras básicas de alcanzar la felicidad. Una es a través de la realización de deseos, pero los deseos nunca pueden ser cumplidos. La otra manera es darse cuenta que eres parte del Infinito. El Universo no es hermoso sin ti; tú eres parte de la belleza. Si te relajas acerca de lo Desconocido, o Dios, 75% de tu tensión se irá.

En el primer ejercicio, la meditación en el nombre de la Verdad (*Sat Nam*) es suficientemente poderosa para cambiar el metabolismo del cuerpo y la temperatura del cuerpo. el segundo ejercicio estira la vida de los nervios y favorece la circulación. La relajación profunda permite que saborees los dominios más allá del cuerpo y del más allá dentro de tu cuerpo. El último ejercicio energiza la circulación del corazón y el poder de sanación.

Extraído de Aquarian Times entrega Caminos de Prosperidad
Vol.umen 5 Número 3 Mayo/Junio 2006