vikreative

¿Confías en ti misma?

Una de las obligaciones de un profesor de Kundalini yoga es la de desarrollar la confianza en las personas que asisten a sus clases.

En **Kundalini Yoga con GONG** hacemos kriyas y meditaciones, que nos traen la verdad de las enseñanzas que nos dejó **Yogi Bhajan.**

A medida que avanzamos en las clases, el grupo va estando cada vez más unido, y esto solo se consigue si confiamos en la verdad de las enseñanzas de Kundalini Yoga antes de iniciar la práctica.

Cuando esto sucede, el brillo de la clase es luminoso y lleno de poder. Este brillo se bloquea por los miedos.

Los miedos surgen de la necesidad de dependencia. Desde mi punto de vista estamos atados por dos grandes miedos, el Padre y la Madre de todos los miedos. El miedo a la muerte y el miedo a Ser quién realmente somos.

Cuando confiamos en la conciencia del Gurú y en su sabiduría podemos alcanzar nuestra propia confianza y eliminar cualquier miedo. Si la confianza en ti misma es fuerte estas protegida y aquellos que están a tu lado, aquellos que están contigo, también estarán protegidos.

He seleccionado este par de párrafos de una conferencia de Yogi Bhajan, su lectura detenida resulta muy inspiradora:

"Es muy importante que tú seas tú, aunque puedas estar enfermo, hambriento o cansado- sólo tú eres tú. Sólo eso. Es muy importante. Piensa, cuando tú no eres tú, cuán miserable esa situación es.

Ha llegado el momento para convertirse en tu propio jefe. **Para de perseguir maestros.** Conviértete en tu propia realidad y deja de perseguir religión. Deja de perseguir a Dios, sé tú. Conviértete en tu propio Dios. En el principio, en el medio, en el final eres tú y tú solo. Así que vive bien en tu paz interior, en tu fuerza interior. Y cuando te sientas débil, invoca tu alma, tu amigo. Para empezar siéntate y realiza una respiración por minuto. En exactamente treinta segundos tu alma empezará a comunicarse contigo. En tres minutos puedes cambiar tu estado de ánimo. ¿Entonces por qué estás sufriendo?."

Yogi Bhajan 10/09/1995

¿Quieres potenciar la confianza en ti misma? Aquí te dejo este kriya.

¡Whaje Guru!

vikreative

Kriya confianza en una misma

1.a) Siéntate con la columna recta y los pies extendidos hacia adelante, los brazos están paralelos al suelo y apuntando hacia delante. Inhala e inclínate 60 grados hacia atrás. Reten la respiración y sube ambas piernas tanto como te sea posible.

1.b) Retén la respiración tanto tiempo como te sea como posible y luego exhala dejando caer las piernas y doblándote hacia adelante cogiéndote los dedos de los pies.

1.c) Presiona firmemente los dedos hacia el cuerpo y mantén esta postura con respiración normal. Después de 11 minutos toma varias respiraciones profundas y luego inhala e inclínate hacia atrás repitiendo la primera parte del ejercicio de 3 a 4 veces.

2) Siéntate sobre los talones y coloca las palmas de las manis sobre los muslos y susurra poderosamente el sonido **"Sat"** al flexionar la columna hacia adelante y **"Nam"** al flexionarla hacia atrás. El sonido será como el de una serpiente. Continúa a un ritmo medio durante 8 minutos. Luego inhala y exhala 4 veces y relájate.

3) Siéntate con la columna recta y las palmas juntas con los pulgares cerrados, presiónalos firmemente entre si y llévalos al centro del pecho. Trae el peso del tronco a las manos y concentra toda la energía mental en la base de la nariz, en el entrecejo. Medita en esta postura durante 10 minutos.

4) Siéntate con la columna recta y comienza a mover la cintura de lado a lado en un ritmo regular. Continúe por 3 minutos.

5) Comienza una rápida flexión espinal agarrándote con las manos los tobillos. Concéntrate en el movimiento hacia adelante un poco más que en el movimiento hacia atrás, de forma que cada flexión leve una ligera presión de estiramiento a los órganos sexuales. Continúa duranrte 3 minutos y luego relaja el cuerpo completamente.

6) Siéntate en postura fácil con la columna bien recta y con las manos en gyan mudra. Concéntrate en el entrecejo y gira la cabeza hacia el hombro derecho diciendo **"Sat Nam"**, gira hacia el hombro izquierdo diciendo **"Wahe Gurú".** Continúa a un ritmo constante durante 11 minutos.

Este Kriya te dará energía que estimulará la confianza en ti misma y dará energía a varias áreas físicas del cuerpo.

1) Establece el equilibrio en el aura entre norte y sur. También pone presión en el hígado para limpiar el cuerpo y aumenta el coraje.

2) Abre la energía del centro del corazón, de la compasión y el rendirse del ego finito a la sabiduría infinita.

3) Igual que 2

4) Trabaja en el hígado y en la energía sexual.

5) Lleva la energía liberada a la columna y la redistribuye.

6) Es una meditación que puede extenderse a 31 minutos. Al girar a la derecha estás representándote como una identidad unitaria de la verdad. Al girar a la izquierda tu confianza esta localizada en la sabiduría infinita. La confianza en 'Whaje Gurú' trae confianza en ti misma como una unidad en Sat Nam.

Datos de contacto: Vikrampal Singh

www.vikreative.es
hola@vikreative.es
T_61978174

https://www.facebook.com/elcaminodelgong.es/
https://www.youtube.com/channel/UCFGYqnF20Ro2uDCt-vpsgtQ
https://es.pinterest.com/vikrampalgong/
https://play.spotify.com/artist/0gyNSLgb9S169raICiSbr2
http://www.youtube.com/c/VikrampalSingh-Gong