

Meditación para un corazón calmado

Este pranayama alivia la ansiedad y promueve la calma y la claridad mental.

Postura: siéntate en postura fácil, con un ligero jalandhar bandh. Coloca la mano izquierda en el centro del pecho en el Centro del corazón. La palma está plana contra el pecho y los dedos paralelos al suelo, apuntando hacia la derecha.

Mudra: haz Gyan Mudra con la mano derecha (toca la punta del dedo índice [Júpiter] con la punta del pulgar). Levanta la mano derecha hacia el lado derecho como si estuvieras haciendo una promesa. La palma mira hacia adelante, los tres dedos que no están en Gyan Mudra apuntan hacia arriba.

El codo está relajado cerca del costado con el antebrazo perpendicular al suelo.

Ojos: cierra los ojos o mira al frente con los ojos abiertos una décima parte.

Respiración: inhala lenta y profundamente por ambas fosas nasales. Luego suspende la respiración y levanta el pecho. Sostén el mayor tiempo posible. Luego exhala suave, gradual y completamente. Cuando hayas exhalado por completo, bloquea la respiración durante el mayor tiempo posible. Concéntrate en el flujo de la respiración. Regula conscientemente cada parte de la respiración.

Para finalizar: Inhala y exhala con fuerza **3 veces**. Relajarse.

El hogar de la fuerza sutil del prana está en los pulmones y el corazón. La palma izquierda se coloca en el hogar natural del prana y crea una profunda quietud en ese punto. La mano derecha que te lleva a la acción y al análisis se coloca en un mudra receptivo y relajado en la posición de paz.

Esta postura induce la sensación de calma. Crea un punto quieto para el prana en el Centro del Corazón.

Emocionalmente, esta meditación agrega una percepción clara a tus relaciones contigo mismo y con los demás. Si estás molesto en el trabajo o en una relación personal, practica esta meditación de 3 a 15 minutos antes de decidir cómo actuar. Luego, actúa con todo tu corazón.

Físicamente, esta meditación fortalece los pulmones y el corazón.

Esta meditación es perfecta para principiantes. Abre la conciencia de la respiración y acondiciona los pulmones. Cuando contengas la respiración hacia adentro o hacia afuera durante "el mayor tiempo posible", no debes jadear ni estar presionado cuando continúes con la respiración.



Postura y mudra

En una clase práctica durante **3 minutos**. Si tienes más tiempo, hazla por tres períodos de **3 minutos** cada uno, con un minuto de descanso entre ellos, para un total de **11 minutos**. Para una práctica avanzada de concentración y rejuvenecimiento, aumenta la meditación hasta **31 minutos**.

Original: The Library of Teachings

Traducción: Jagat Olalde

Edición: Gurudev Singh

Fotografía: KundaliniHoy

@The Teachings of Yogi Bhajan

