Gyan Chakra Kriya

“Ilumina tu halo” de la enseñanza de Yogi Bhajan el 19 de febrero de 1996

Gyan Chakra Kriya atrae la abundancia y la prosperidad, ya que abre nuestro corazón. Específicamente los movimientos de los brazos estimulan el resplandor de nuestro halo, expanden la brillante protección de nuestra aura, así como fortalecen nuestro sistema nervioso. Esta kriya también ajusta nuestra fuerza vital para que podamos movernos a través de cualquier situación intensa con gracia y creatividad. Y la abundancia es atraída como un imán.

Yogi Bhajan contó una historia sobre Gyan Chakra Kriya y su impacto en una comunidad de la India hace más de 2.000 años. Un maestro, Rishi Anand, vio con su mirada intuitiva que un gran cambio climático y la hambruna golpearía al país, creando muchas dificultades y muerte. Así que Rishi Anand les dijo a sus estudiantes que practicaran esta kriya diariamente durante tres años.

Después de tres años, una dura hambruna se apoderó de la tierra. Sin embargo, el resplandor brillante de estos monjes había atraído una abundancia de riqueza y prosperidad, y sus almacenes estaban llenos! Abrieron cocinas gratuitas y alimentaron a mucha gente durante este tiempo de adversidad.

Durante más de 30 años Yogi Bhajan habló sobre el desafiante cambio que experimentaríamos en nuestra transición a la Era de Acuario. Hemos visto en los últimos meses que la vida insular termina en un callejón sin salida. Kundalini Yoga tiene una abundancia de tecnologías yóguicas y enseñanzas de estilo de vida yóguico que nos ayudan a vivir en un equilibrio de cuerpo, mente y espíritu.

https://yogasomostodos.org/gyan-chakra-kriya - Música

Del “KRI International Teacher Training Manual Level 2” publicado por el Kundalini Research Institute

Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

GYAN CHAKRA KRIYA

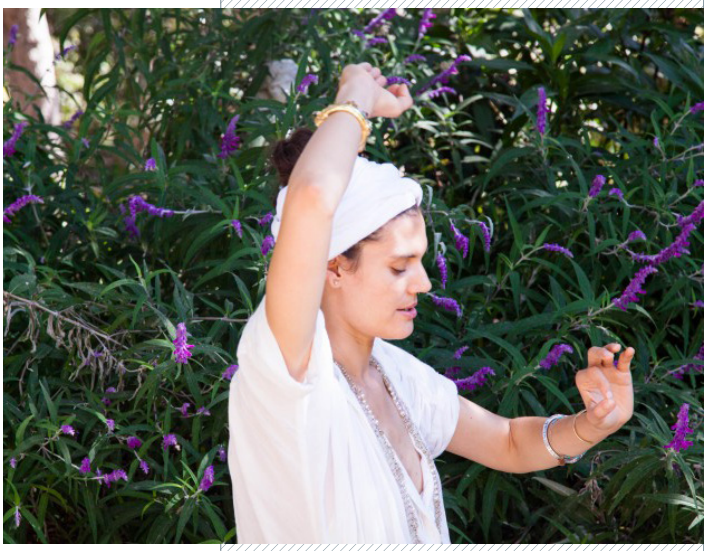
P o s t u r a : Siéntese en la postura fácil. Es importante sentarse con la columna vertebral recta.

M u d r a : Las manos están en Gyan Mudra (la punta del pulgar y la punta del índice juntas). Mantenga los otros tres dedos rectos y presionados uno al lado del otro. Estire los brazos sobre la cabeza. Cree un movimiento estable: Comience a hacer círculos alternados grandes de los brazos. El brazo derecho desciende en un gran círculo en sentido contrario a las agujas del reloj sobre la cabeza, detrás del cuerpo y luego hacia la derecha tan bajo como el centro del corazón. El brazo izquierdo se mueve en un gran círculo en el sentido de las agujas del reloj sobre la cabeza, detrás del cuerpo y hacia la izquierda. Escalonar el movimiento de los dos brazos. A medida que el brazo izquierdo pasa por encima de la cabeza, el brazo derecho da vueltas hacia la derecha del cuerpo. A medida que el brazo derecho se mueve hacia la cabeza, el brazo izquierdo se mueve hacia la izquierda del cuerpo. De esta manera los brazos no chocarán entre sí. Mantén los brazos dando vueltas y vueltas y muévete con fuerza en ritmo con el mantra, una revolución por segundo.

M a n t r a : Canta clara y enérgicamente desde el Punto del Ombligo hasta la cinta de Sat Nam Wahe Guru, Versión India #2, con este mantra:

Sat Naam, sat naam, wha-hay guroo, wha-hay guroo

Tiempo : Continúe durante 11 minutos. Durante los últimos 30 segundos, muévase lo más rápido posible.



Para terminar: Inhale, estire los brazos hacia arriba para abrazar las orejas y estire la columna vertebral tanto como sea posible. Sostenga 10 segundos, exhale y repita dos veces más. Durante la última inhalación y estiramiento, gire el cuerpo primero a la izquierda y luego a la derecha siete veces y luego venga al centro y exhale.

Copyright. Todos los derechos reservados.