



Las enseñanzas de Kundalini Yoga de Yogi Bhajan nos dejan innumerables prácticas para trabajar nuestro equilibrio mente-cuerpo-espíritu y ésta es un ejemplo interesante de ello. Yogi Bhajan mencionó esta meditación dinámica en el marco de sus enseñanzas para hombres.

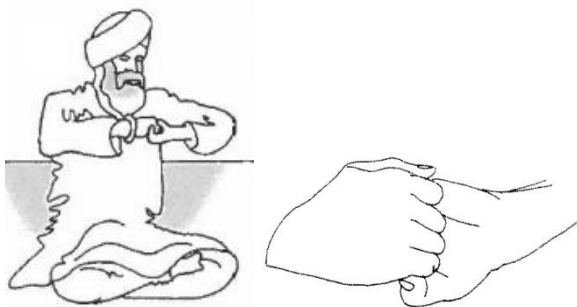
Sat Nam

Parmatma Singh

Equilibrando la Energía Apana

1985

Postura: postura fácil



Mudra: cerradura de oso. Realiza un movimiento de pistón con los brazos, arriba y abajo, desde el Centro de Corazón al Tercer Ojo

Ojos: no especificado

Respiración: no especificado

Música: Sat Nam Wahe Guru (Versión India I)

Tiempo: 31 minutos

Comentarios: nunca te desmoronarás como hombre a menos que tengas muy poco o demasiado apana. Ello te lleva a hacer las cosas incompletamente, incumplidamente, a medias. Este ejercicio te hará un hombre.

Fuente: Man to Man

Traducción: Parmatma Singh