Esta meditación te aporta los siguientes beneficios:

- **Nutre tu corazón** desde adentro hacia afuera.
- Con la práctica **mejora tus patrones de respiración en general**, para que te sientas más tranquilo emocionalmente durante el día.
- Tu mano izquierda sobre tu corazón **crea silencio profundo** en tu corazón.
- La posición de tu mano derecha **te pone en acción**, pero de una manera pacífica.
- Se **crea una percepción clara** de tu relación contigo mismo y con los demás, dándote el espacio para tener a las otras personas en cuenta y la capacidad de actuar con claridad y desde tu corazón.
- **Calma tu mente y las emociones**, especialmente si estás alterado.
- Baja la energía superflua de la mente hacia tu corazón, dándote un **mayor sentido de paz.**
- **Fortalece tu corazón y pulmones**.

Me encanta sobre todo, cuando doy clases de Kundalini Yoga, ver la cara de mis alumnos cuando a través de este yoga encuentran la solución a un problema de tan larga duración.

Una de mis alumnas nuevas de yoga me dijo después de su primera clase que había tenido problemas para dormir durante años. Me explicó cómo se sentía: nerviosa y molesta por las noches, que su mente era incontrolable y que ella no podía conciliar el sueño o dormir bien. Estaba agotada.

Le recomendé que hiciera esta meditación. En nuestra siguiente clase, llegó con una gran sonrisa, diciendo que había hecho la meditación en la noche anterior, antes de irse a la cama, y que había conciliado el sueño fácilmente, durmiendo toda la noche por primera vez en mucho tiempo. Me alegré mucho de ver en su rostro su sonrisa, no pude resistirme y le di un cálido abrazo.

1

POSICIÓN::

Siéntate en el suelo con las **piernas cruzadas.**

(Si es necesario, siéntate en una silla con las plantas de los pies en el suelo y la espalda recta).

2

CONCENTRACIÓN::

Cierra los ojos o mira hacia delante con los ojos abiertos 1/10 parte..

3

Coloca tu **mano izquierda** en el centro de tu pecho.

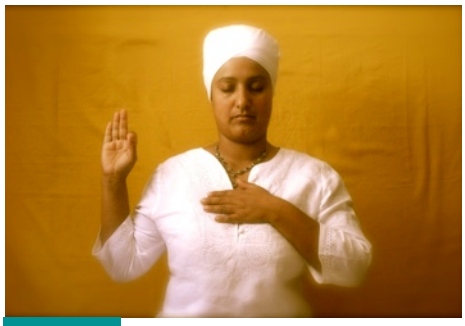
La palma está plana contra el pecho y **los dedos paralelos al suelo,** apuntando a la derecha.

4

Con la mano derecha toca la **yema del pulgar con la yema del dedo índice.**

Levanta la **mano derecha** sobre el lado derecho de tu cuerpo, junto al hombro.

La palma hacia el frente y el codo se encuentra relajado. El dedo corazón, el dedo anular y meñique apuntan hacia arriba.



5

Inhala lenta y profundamente por ambas fosas nasales.

A continuación, **reten la respiración** y mantén la respiración el tiempo que puedas.

Se crea una **percepción clara** de tu relación **contigo mismo** y con los demás.

6

Cuando necesites **exhalar, hazlo suavemente.**

Y una vez que todo el aire está exhalado, **mantén el aire fuera** durante el tiempo que puedas.

7

Continua este ciclo de inhalación, sosteniendo la respiración dentro, exhalación, manteniendo el aire fuera.

Concéntrate en **el flujo de la respiración** asegurándote de que puedes **inhalar y exhalar suavemente.**

Si no puedes, quiere decir que estás conteniendo la respiración demasiado tiempo.

Es muy común que a las personas les resulte fácil retener el aire **dentro** de los pulmones, pero encuentran más difícil mantenerlo **fuera**.

8

No te preocupes si éste es tu caso, te será más fácil con la práctica.

Algunas personas incluso sienten un poco de pánico cuando tienen que aguantar el aire fuera, si es así para ti no te preocupes, **es normal.** (Ver la nota abajo).

9

PARA FINALIZAR:

Inhala y exhala fuertemente 3 veces.

TIEMPO: 3 a 11 minutos

Estás haciendo frente y transformando tus miedos más profundos, **estás enfrentando el miedo más profundo de todos**, que es el de la muerte, el momento en que exhalamos y luego no inhalamos de nuevo.

Este sentimiento va a cambiar y evolucionar con el tiempo y hará que te liberes de los temores que te impiden conocer tu ser dichoso.