



Lanzar y Crear el futuro

**CUARENTENA DE MEDITACIÓN
DE KUNDALINI YOGA
CON MUKHIA SHANTI KAUR**





¡Sat Nam! *Bienvenide*

**ANTES DE COMENZAR,
SÓLO UNAS
RECOMENDACIONES
PARA QUE SAQUES EL
MÁXIMO PROVECHO DE TU
PRÁCTICA**

- . ESTABLECE UN HORARIO O UN MOMENTO DEL DÍA PARA TU MEDITACIÓN**
- . BUSCA UN ESPACIO EN EL QUE TE SIENTAS CÓMODO**
- . EVITA MEDITAR CON MUCHA HAMBRE O CON EL ESTÓMAGO LLENO**
- . CUBRIRSE LA CABEZA ES UNA BUENA IDEA, USAR ROPA DE ALGODÓN TAMBIÉN**
- . RELAJA LAS EXPECTATIVAS, CUARENTA DÍAS SON MUCHOS DÍAS, MUCHAS COSAS PUEDEN OCURRIR**
- . SI POR ALGO TIENES QUE INTERRUMPIR LA CUARENTENA UN DÍA, AL QUE SIGUE RETOMA**





La meditación

1. ENTÓNATE CON EL ADI MANTRA:
ONG NAMO GURU DEV NAMO
CÁNTALO 3 VECES EN MUDRA DE
ORACIÓN
2. SIÉNTATE CON LAS PIERNAS
CRUZADAS Y LA COLUMNA BIEN
RECTA EN EL PISO O EN UNA SILLA
DE RESPALDO RECTO. SI ESTÁS EN
SILLA LAS PLANTAS DE TUS PIES
DEBEN ESTAR BIEN APOYADAS EN
EL SUELO. OJOS CERRADOS. SI
QUIERES APOYAR TU ENFOQUE,
MIRA EL ENTRECEJO CON LOS OJOS
CERRADOS.
3. COLOCA LAS MANOS EN GIAN
MUDRA JUNTANDO YEMAS DE
PULGAR E ÍNDICE EN CADA MANO.
MANOS SOBRE RODILLAS CON
PALMAS HACIA ARRIBA Y CODOS
ESTIRADOS.
4. ESTABILIZA TU POSTURA Y QUÉDATE
MUY QUIETX UNOS MOMENTOS
ANTES DE COMENZAR LA
MEDITACIÓN:



La meditación

PARTE A: BEBE LA RESPIRACIÓN POR TU BOCA INHALANDO EN UN ÚNICO Y LARGO SORBO CIERRA LA BOCA Y EXHALA POR LA NARIZ LENTAMENTE. 7 A 15 MINUTOS

PARTE B: INHALA POR NARIZ, SOSTÉN EL AIRE DENTRO Y MEDITA EN 0. CADA COSA QUE PASE POR TU MENTE CONVIÉRTELA EN CERO. CUANDO YA NO PUEDAS SOSTENER EL AIRE DE FORMA CÓMODA EXHALA LENTO POR LA NARIZ. 7 A 15 MINUTOS.

PARTE C: DEJA QUE VENGA EL PENSAMIENTO DE LO QUE MÁS NECESITAS Y CONVIÉRTELO EN UNA SOLA PALABRA: CONFIANZA, PACIENCIA, SALUD, ETC. LO QUE SEA, PERO REDUCIDO A UNA PALABRA. CONTINÚA EL PATRÓN DE RESPIRACIÓN ANTERIOR MIENTRAS MEDITAS EN LAS DIFERENTES FACETAS DE ESTE PENSAMIENTO. 5 A 15 MINUTOS.

PARA TERMINAR: MUEVE LOS HOMBROS, LOS BRAZOS Y LA COLUMNA. INHALA Y ESTIRA LOS BRAZOS POR ENCIMA DE TU CABEZA CON LOS DEDOS BIEN SEPARADOS Y RESPIRA PROFUNDO VARIAS VECES. DESPUÉS RELAJA LAS MANOS SOBRE LAS RODILLAS Y QUÉDATE INMÓVIL, CONTEMPLANDO TU INTERIOR UNOS MINUTOS. EN MUDRA DE ORACIÓN CIERRA CANTANDO SAT NAM TRES VECES

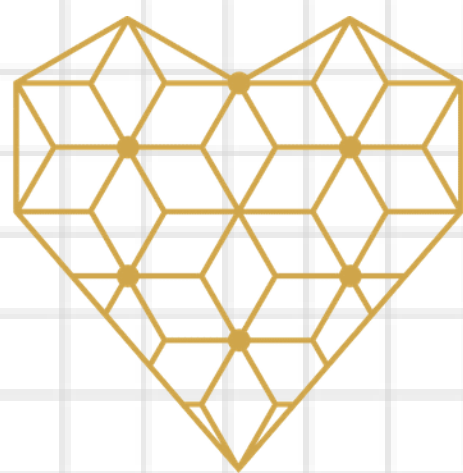
The page is decorated with black and white line drawings of flowers and leaves in the corners. There are flowers in the top-left, top-right, and bottom-right corners, and a larger floral arrangement in the bottom-left corner. The background is a light gray grid.

**EL VIDEO DE INICIO DE
ESTA CUARENTENA ESTÁ
EN MI CUENTA DE
INSTAGRAM
@MUKHIAYOGA**

**ESPERO QUE ESTA PRÁCTICA QUE CON MUCHO
CARIÑO TE COMPARTO INSPIRE TU DÍAS, CALME TU
MENTE Y TE PERMITA HABITARTE COMPLETAMENTE
EN EL PRESENTE. RECUERDA QUE EL FUTURO LO
SIEMBRAS HOY, CADA DÍA, CON CADA HÁBITO,
CON CADA ELECCIÓN. QUE TUS ELECCIONES TE
LLEVEN SIEMPRE A TU REALIZACIÓN, TU SALUD Y
TU FELICIDAD.**

¡Abrazo fuerte!!!

MUKHIA SHANTI KAUR



MUKHIAYOGA