

Preparación para *Dulce Sorpresa*:

Instrucciones de Gurumayi para la postura y la respiración

En esta “Preparación para *Dulce Sorpresa*” aprenderás y practicarás la manera en que la postura y la respiración te ayudan a recibir y asimilar las enseñanzas de Siddha Yoga. Gurumayi Chidvilasananda diseñó estas instrucciones y técnicas de respiración únicas, específicamente para que puedas prepararte para participar en *Dulce Sorpresa*

Acompaña a los profesores de meditación Siddha Yoga, Asa Siegel, quien es el anfitrión; y Meera Laube-Szapiro, quien guiará a los participantes con las instrucciones de Gurumayi sobre la postura y la respiración. Puedes practicar estas técnicas tantas veces como desees.

La “Preparación para *Dulce Sorpresa*” es una grabación de audio que dura 45 minutos.

Para organizar tu participación en la “Preparación de *Dulce Sorpresa*” toma los siguientes pasos:

- Programa un horario que te permita participar sin interrupciones.
- Asegúrate de tener un cojín de meditación, tu *ásana* y cualquier otro objeto que te ayude a sentarte cómodamente.
- Recuerda tener a la mano elementos esenciales: agua, pañuelos faciales, un diario y un bolígrafo o lápiz.

Detalles adicionales:

- Puedes detener la “Preparación para *Dulce Sorpresa*” en cualquier momento.
- No es necesario registrarse para participar.
- Al participar en la “Preparación para *Dulce Sorpresa*” aceptas apegarte a los **Términos y Condiciones**.

Preparación para *Dulce Sorpresa*:

Glosario

Kundalini Shakti

Literalmente, “la que está enroscada”. La diosa Kundalini; también, el poder de la evolución espiritual en un ser humano. La forma latente de esta energía espiritual se representa enrollada en la base de la columna vertebral; cuando es despertada y guiada por un Siddha Guru y nutrida por el esfuerzo disciplinado del buscador, esta energía lleva a cabo la purificación del ser del buscador en todos los niveles y conduce a la experiencia permanente de la propia naturaleza divina.

Sadgurunath Maharaj ki Jay

Una invocación que significa “¡Saluciones al verdadero Guru!”. En el sendero de Siddha Yoga, se recita al comienzo y al final de una actividad espiritual para invocar la gracia del Guru y expresar gratitud.

Sádhana

Literalmente, “ir directo a la meta; cumplir”. *Sádhana* es una práctica disciplinada que se lleva a cabo para alcanzar la meta de un camino espiritual. Las cuatro prácticas fundamentales de la *sádhana* de Siddha Yoga son la meditación, el canto, la *seva* y la *dákshina*. El objetivo de la *sádhana* de Siddha Yoga es la transformación espiritual que conduce a la liberación.

Fundación SYDA (SYDA Foundation)

Una organización sin fines de lucro fundada en 1973. El propósito de la Fundación SYDA es proteger, preservar y facilitar la difusión de las enseñanzas de Siddha Yoga. La Fundación SYDA crea y produce eventos de enseñanza y aprendizaje de Siddha Yoga y herramientas de *sádhana* para siddha yoguis alrededor del mundo.

Preparación para *Dulce Sorpresa*: Ejercicio de práctica de la respiración de bostezo acostados

Gurumayi Chidvilasananda nombró a este ejercicio “la respiración de bostezo” y diseñó sus instrucciones. Este ejercicio aporta tranquilidad al cuerpo y permite que la respiración fluya libremente.

La “Preparación para *Dulce Sorpresa*” incluye las instrucciones de Gurumayi sobre cómo practicar el ejercicio de respiración de bostezo sentado en el suelo o en una silla.

También puedes practicar el ejercicio de respiración de bostezo estando acostado. Realizar esta práctica acostado te ayuda a soltar la mandíbula sin inclinar la cabeza hacia atrás. Estas son las instrucciones para practicar la respiración de bostezo acostado:

Acuéstate en el suelo en *shavásana*, postura del cadáver (diagrama A) o con las piernas en alto en una silla (diagrama B).

Diagrama A



Diagrama B



- En ambas posiciones, la parte posterior de la cabeza descansa en el suelo. No metas la barbilla, ni la levantes; está en una posición neutral. Puedes colocar una manta pequeña enrollada o una toalla debajo del cuello para brindar mayor apoyo si lo deseas.
- Si estás practicando con las piernas levantadas sobre una silla, asegúrate de que la parte superior e inferior de las piernas, y el torso formen ángulos de 90 grados entre sí, como se indica en el diagrama.
- Es posible que necesites experimentar la postura con diferentes sillas para encontrar una que permita la alineación adecuada.

- Si las rodillas están más altas que la parte inferior de las piernas y los tobillos, puedes colocar una manta o un cojín debajo de las pantorrillas para que la parte inferior y superior de las piernas formen un ángulo de 90 grados.

Una vez que hayas establecido tu postura, puedes comenzar a practicar la respiración de bostezo. Para más detalles e instrucciones, participa en la “Preparación para *Dulce Sorpresa*”.

