

# Una introducción al Kundalini Yoga

El Arte del Kundalini Yoga y la Meditación fue desarrollado hace más de 5.000 años por los sabios de la India y el Tibet, los cuales probaron y perfeccionaron de forma sistemática los movimientos, posturas, sonidos, y respiración precisos que activan distintas partes del cuerpo y el cerebro para así producir resultados específicos.

Estas enseñanzas sagradas y hasta hace poco secretos fueron traídos a Occidente en 1969, y presentados al público por primera vez por [Yogui Bhajan](#). Aparte de ser la primera vez de haberse enseñado en público, también es la primera vez que éstas han sido recogidos por escrito, y puestos a disposición de todos aquellos que deseen practicarlas, en vez de pertenecer a un selecto y reducido grupo de iniciados. Es su creencia de que estos conocimientos pertenecen a todo el mundo.

Kundalini Yoga es la ciencia, el arte y la tecnología que permite que uno pueda acceder a y utilizar su propio poder creativo para elevar su conciencia, para su curación y para otros fines aparte de la reproducción. Este poder (shakti), permanece adormecido en la base de la columna vertebral, y a menudo es representado como una serpiente adormecida y enrollada (kundalini significa enrollada), hasta que la despertamos, tanto de forma espontánea como a través de técnicas yóguicas, y se alza para unirse con la Energía Universal (prana), dotando al individuo de una conciencia más allá de la percepción ordinaria y poderes (siddhis) más allá de las habilidades normales.

Tal y como enseñada por Yogui Bhajan, Kundalini Yoga consiste de ejercicios o posturas (Asanas) con ejercicios especiales de respiración (Pranayama), gestos de dedos y manos (Mudras), contracciones corporales (Bhandas), entonación de Mantras y Meditación. (Para más información visita nuestra sección - Componentes del Kundalini Yoga). Estos son hechos de forma conjunta o en secuencia, para crear efectos exactos y específicos.

Una Kriya es un ejercicio o grupo de ellos, con uno o más componentes previamente mencionados, cuyo impacto total es mayor que le suma de sus partes. Las series enseñadas por Yogui Bhajan son kriyas, en vez de series sueltas de estiramiento.

Kundalini Yoga es la forma más completa y potente de yoga que hay. Hay muchas otras formas de yoga - Hatha, la más conocida en occidente, la cual es mayoritariamente, pero no exclusivamente, física. Raja Yoga afirma ser la forma más álgida de yoga - Raja significa "Real"

- pero olvida la parte física.

Mantra, Jap y Naad Yoga se concentran en el sonido y el significado, Swara Yoga se concentra en la respiración, Bhakti Yoga en la plegaria y meditación devocionales, Karma Yoga en el trabajo y el servicio, y el Yoga Tántrico obtiene iluminación a través de la unión y equilibrio de energía masculina y femenina, tanto de forma sexual (Tantra Rojo - el sendero de mano izquierda) o en unión no sexual (Tantra Blanco - el sendero de mano derecha) tal como enseñado por Yogui Bhajan.

¡El Kundalini Yoga es adictivo! ¡Una vez que hemos experimentado los resultados, queremos más! Yogui Bhajan ha enseñado miles de series y meditaciones, una abundancia cubriendo cada fase humana y supra-humana, demostrando la incesante dedicación del maestro.

Todas las yogas aspiran al mismo fin - unión con lo Universal, la Fuente Divina o Dios. Se ha dicho que el Hatha Yoga lleva a la liberación en 16 años, pero la práctica de Kundalini Yoga promete ese objetivo en una tercera o cuarta parte de ese tiempo, dependiendo de la dedicación del practicante.

## **SERIE DE EJERCICIOS PARA MANTENER UNA COLUMNA VERTEBRAL FLEXIBLE**

(una de la más de 100 series y meditaciones del libro "[Relax and Renew](#)", por [Gururattan K. Khalsa, Ph.D.](#) Especialmente adaptado para esta página web)

Aquí te ofrecemos una serie de ejercicios para familiarizarte con el Kundalini Yoga (KY). Uno de los factores más importantes para tener un cuerpo sano es el mantener la columna vertebral flexible. Los yoguis afirman que la juventud es determinada por la flexibilidad de la columna.

Dolor en la parte inferior de la espalda y tensión debido al estrés en la parte superior son algunas de las dolencias más usuales entre adultos. La mejor forma de evitar dolores de espalda es el cuidar de tu columna vertebral de forma diaria. No hay soluciones rápidas para los dolores de espalda, pero esta serie de ejercicios es un efectivo programa de mantenimiento.

### **Para Empezar**

Siéntate en quietud y presta atención a tu respiración. Reduce el número de tus respiraciones de forma consciente y respira desde la tripa. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Sintoniza con tu propio ritmo. Permítete un par de minutos para calmarte, centrarte, y crear tu propio espacio.

### **Sintonizar**

Antes de empezar tu práctica de Kundalini Yoga, siempre debes "sintonizar" usando el

Adi Mantra. [Pincha aquí para más detalles.](#)

## Ejercicios



### Rotar la Pelvis

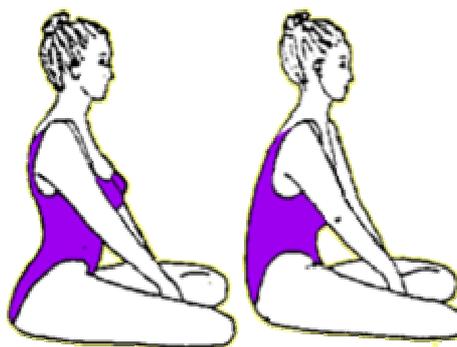
Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo.

Haz 26 movimientos ó 1-2 en cada dirección.

Beneficios: este ejercicio libera la energía en la parte baja de la columna, masajea los órganos internos y beneficia la digestión.

### Flexiones de la Columna

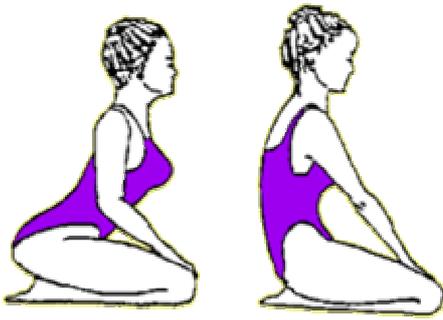
Siéntate en la postura sencilla. Sujeta tus tobillos. A medida que inhalas con fuerza, flexionas la columna hacia delante, manteniendo los hombros relajados y la cabeza derecha. No muevas la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Exhala y relaja la columna hacia detrás. Continúa rítmicamente con una respiración profunda. A medida que inhalas intenta sentir la energía bajando por la columna. A medida que exhalas intenta sentir la energía subiendo hasta el tercer ojo. Mentalmente lleva [SAT hacia arriba y NAM hacia abajo.](#)



1-3 minutos ó hasta 108 veces.

Para finalizar: Inhala profundamente, mantén el aire, aplica la [llave de raíz \(mulabhandha\)](#), exhala y relaja. Siéntate en quietud e intenta sentir cómo la energía circula por tu columna y a través de tu cuerpo.

Beneficio: Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.



### **Flexiones de Columna sentado en los Talones.**

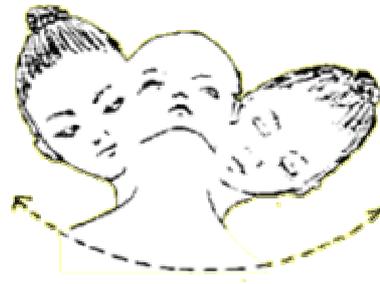
Siéntate sobre los talones; posiciona las palmas de las manos sobre los muslos. Haz el mismo movimiento que en el ejercicio anterior con una respiración potente (siempre por la nariz).

1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio es para la parte mediana de la columna y el chakra del corazón.

### **Girar la Cabeza.**

Siéntate con la columna erguida pero relajada. Ajusta la cabeza de tal manera que tengas la sensación que está justa encima de la columna moviendo la cabeza ligeramente hacia detrás y metiendo la barbilla un poco hacia dentro. Rueda la cabeza en una dirección primero y después en la otra. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Haz esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas.



Al menos un minuto en cada dirección.

Para finalizar: Tras este ejercicio, siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y en tu columna.

Beneficio: Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la glándula tiroide.



### **Giros Laterales.**

Siéntate en los talones. Coloca las manos en los hombros, con el pulgar detrás y los demás dedos delante. Inhala, girando a la izquierda. Exhala, girando a la derecha. Gira también la cabeza a cada lado. Presta atención al incremento gradual de la rotación de tu columna. Mantén los codos paralelos al

suelo, permitiendo que los brazos giren libremente con el cuerpo. Este ejercicio se puede hacer de pie.

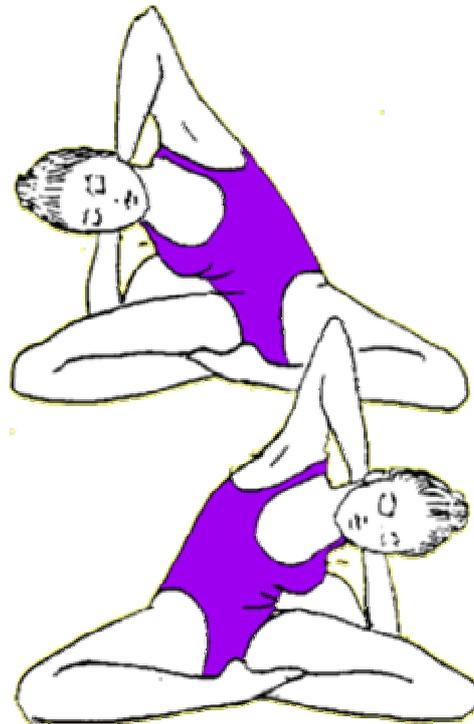
Continúa 1-2 minutos ó 26 veces.

Para finalizar: Inhala en el centro, mantén la respiración, haz la llave raíz, exhala, relaja y siente la energía circular, especialmente al nivel del corazón.

Beneficios: Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte superior de la columna.

### **Flexiones hacia los lados**

En la postura sencilla, pon las manos detrás de la nuca en la presa de Venus (dedos entrelazados) y flexiona la espalda hacia un lado manteniéndola derecha, dirigiendo tu codo hacia el suelo junto a la cadera. Inhala al flexionar hacia la izquierda, exhala al flexionar hacia la derecha. No debes arquear o dolblar la espalda. Flexiona solamente hacia los lados. Este ejercicio también puede hacerse de pie.



1-2 minutos ó 26 veces.

Beneficios: Este tipo de flexiones estimulan el hígado y el colon e incrementan la flexibilidad de la columna.

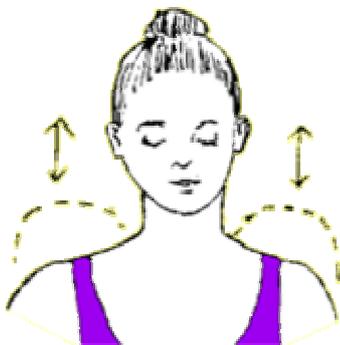
### **Levatamiento de hombros**

Siéntate sobre los talones o en postura sencilla, levanta los hombros al inhalar y bájalos al exhalar.

1-2 minutos.

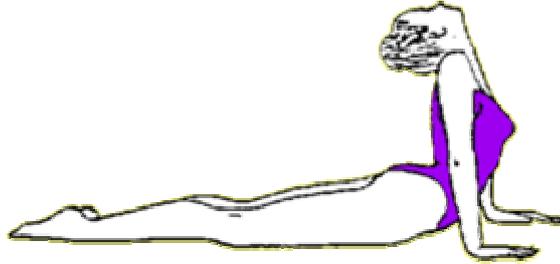
Para finalizar: Inhala y lleva los hombros hacia arriba, mantén la respiración, aplica mulbanda, y relaja.

Beneficios: Este ejercicio disminuye la tensión en los hombros y relaja la parte superior de la espalda.



### **Cobra**

Acuéstate sobre el suelo con las palmas en el suelo debajo de los hombros. A medida que inhalas, lentamente arquea la espalda hacia arriba, guiándote por la nariz, después la barbilla y después empujando con las manos vértebra por vértebra, hasta que estés arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de la espalda, concentrándote en un buen estiramiento desde el centro del corazón hacia arriba. Haz una respiración larga y profunda o [respiración de fuego.](#)



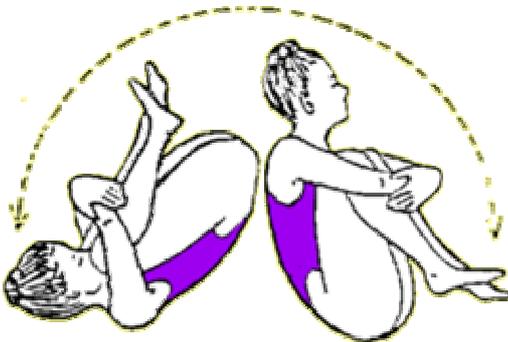
2-3 minutos.

Para finalizar: Inhala, mantén la respiración, alza la energía por la columna usando la llave de raíz. Exhala lentamente y desciende vértebra por vértebra. Relájate durante 1-3 minutos.

Beneficios: Este ejercicio refuerza la parte baja de la espalda. Elimina tensión en la espalda y equilibria el flujo de energía sexual con energía umbilical.

### **Rodar sobre la columna**

Lleva las rodillas al pecho, agárralas con los brazos y ruédate hacia delante y hacia detrás sobre la columna, masajeándola con suavidad desde el cuello a la base de la columna. Asegúrate de hacer esto sobre alguna superficie suave.

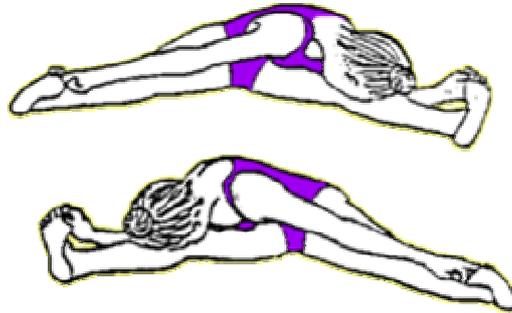


1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio hace que circule la energía y relaja la columna.

### Estiramientos Alternos de Pierna

Separa las piernas, y cógete los dedos gordos o cualquier otro sitio de la pierna donde te sea posible mantener estiradas las rodillas. Inhala en el centro y exhala bajando a la pierna izquierda, inhala hacia el centro y exhala hacia la pierna derecha. Muévete desde las caderas para abrir la pelvis. Evita el simplemente doblar y arquear la parte superior de la espalda. Mantén la columna confortablemente derecha y realiza un buen estiramiento de la espalda. Haz que los músculos se suelten, pero no los fuerces. Continúa con una respiración potente. 1-2 minutos.

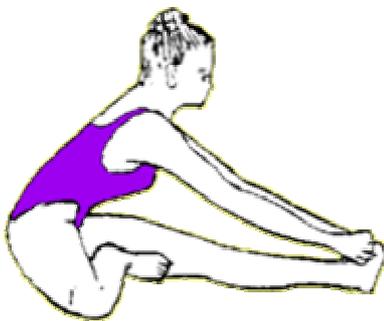


Para finalizar: Inhala hacia el centro, mantén la respiración, aplica la llave raíz y después relaja. Junta las piernas y rebótalas de arriba a abajo un par de veces para relejar y masajear los músculos.

Beneficios: Abre la pelvis y estira los músculos de las piernas.

### Estiramiento del Nervio Vital

Con las piernas estiradas hacia delante, lleva el pie derecho al muslo izquierdo, doblándote lentamente sobre la pierna izquierda para cogerte el pie o el tobillo (o cualquier zona que te sea confortable), manteniendo la pierna estirada en el suelo. Haz una respiración profunda y prolongada o Respiración de Fuego. 1-2 minutos por cada lado.



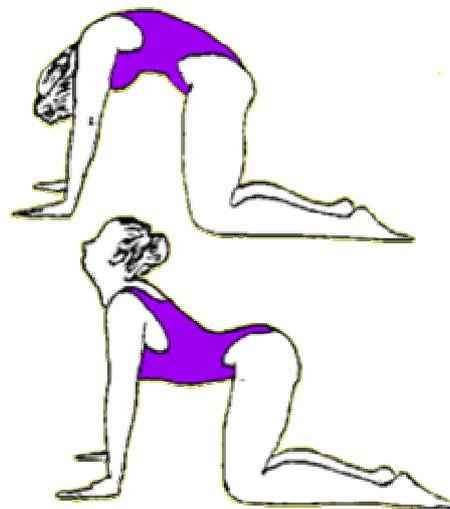
Para finalizar: Inhala profundamente y exhala varias veces estirándote un poquito más. Después álzate lentamente.

### La Gata y la Vaca

Colócate sobre las manos y las rodillas, con las rodillas separadas la medida de los hombros. Inhala mientras flexionas tu columna hacia abajo y alzas la cabeza. Exhala mientras arqueas la columna con la cabeza hacia abajo. Mantén los brazos estirados. Continúa rítmicamente con una respiración potente, incrementando la velocidad de forma gradual a medida que tu columna se vuelve más flexible.

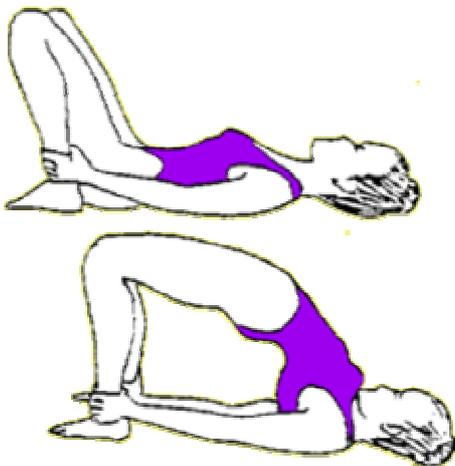
1-3 minutos.

Para finalizar: Inhala en la postura de la



vaca, mantén la respiración, alza la energía por la columna con la llave raíz. Exhala y relájate sobre los talones. Siéntate en quietud y permite que el ritmo respiratorio disminuya. Siente la energía circular. Concéntrate en el tercer ojo.

Beneficios: Este ejercicio se le conoce como el quiropráctico del Kundalini. Hecho regularmente provee de soltura y ajusta la columna.



### **Ejercicio de Levantamiento**

Acuéstate sobre la espalda y relájate durante un momento. Después dobla las rodillas y lleva los talones hacia las nalgas, manteniendo los pies planos en el suelo. Agarra los tobillos, y sujetándote a ellos, lentamente levanta las caderas, arqueando la parte baja de la columna y alzando el ombligo hacia el cielo. A medida que vas levantando las caderas, inhala lentamente a través de la nariz. Mantén la respiración a medida que te estiras hacia arriba, levantándote todo lo que puedas de manera confortable, después relaja la postura lentamente hacia abajo mientras espiras por la nariz.

Repite lentamente este alzar y bajar un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas, hasta un máximo de 26 veces. Para avanzar desde el mínimo de 12 veces al máximo de 26, incrementa el ejercicio con 1-2 repeticiones cada día.

Para finalizar: Inhala hacia arriba, mantén la respiración durante 10 segundos, jala el ombligo hacia dentro y aplica la llave raíz. Después relaja, estirando las piernas. Relájate totalmente y siente los efectos revitalizantes de este ejercicio.

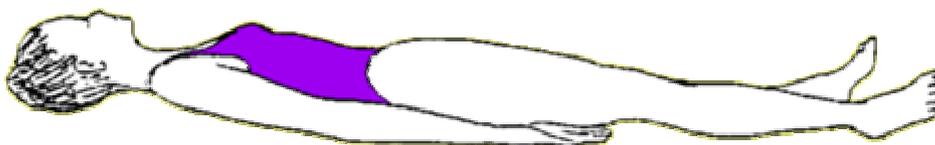
Consejos: Si no puedes agarrarte los tobillos, coloca los brazos por los lados y ayúdate de ellos para alzarte. Personas con un historial de dolor en la parte inferior de la espalda deberían consultar con su médico antes de comenzar. Intenta dejar que tu respiración realice el trabajo -- inhala tus caderas hacia arriba y exhalalas hacia abajo. Este ejercicio automáticamente hará que repires de forma profunda. Mantén los ojos cerrados en éste y otros ejercicios para poder sentir el movimiento rítmico de tu cuerpo, sin distracciones visuales. Descansa sobre tu espalda durante dos minutos después del ejercicio y disfruta de su efecto revitalizador.

Beneficios: Este ejercicio relaja la tensión abdominal. Te da un aporte inmediato de energía que puede durarte todo el día. También estimula tu

glándula tiroide. Permite una respiración más profunda y agranda tu nivel de energía. Moviliza tu energía de la parte inferior a la parte superior de la columna.

### **Relajación**

Relájate profundamente boca arriba, las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Simplemente presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y disfruta de los sentimientos.

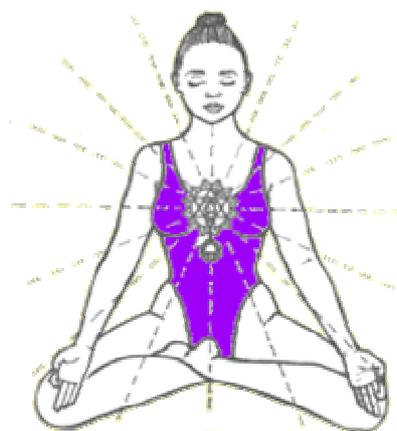


### **Meditación**

Siéntate en quietud y medita. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Incrementa tu atención para incluir todas las partes de tu cuerpo y columna. Consolida tu presencia sintiendo todas las sensaciones simultáneamente durante al menos un minuto al final.

2-5 minutos o todo el tiempo que quieras.

Para finalizar: Inhala y exhala profundamente 3 veces. Sube los brazos por encima de la cabeza, estira tu columna, sacude tus brazos y manda bendiciones al mundo. Lleva esta sensación de bendición y gratitud contigo a lo largo del día.



### **Beneficios**

Esta serie de ejercicios trabaja sistemáticamente la columna, desde la base hasta la parte más alta. Las 26 vértebras reciben estimulación y todos los centros energéticos reciben energía. Estos ejercicios incrementan la circulación de fluido espinal, lo cual contribuye a una mayor claridad mental. El practicar regularmente este serie incrementará tu vitalidad, ayuda a prevenir dolores de espalda, reduce tensión, y te mantiene joven al incrementar la flexibilidad de la columna.

### **Cuando Practicar**

Esta serie puede ser practicada por la mañana como una forma de obtener más energía para el día. También puede ser hecha por la noche

antes de la cena para revitalizarte después de un duro día de trabajo y darte energía para el resto de la noche.

### **Respiración y Mantra**

Los potentes resultados de los ejercicios Kundalini son obtenidos combinando movimiento, respiración y mantra. En el Kundalini Yoga o combinamos un respiración potente o hacemos [respiración profunda y prolongada o respiración de fuego](#) con las poses que son estáticas. Toda la respiración durante los ejercicios es a través de la nariz con la boca cerrada, a menos que se especifique de otra manera.

El uso de un mantra, entonado internamente ayuda a concentrar la mente y despejar la mente subconsciente. El mantra que usamos es [Sat Nam](#). Durante los ejercicios, mentalmente entona Sat en la inhalación y Nam durante la exhalación.

(Examina también nuestra sección - [Componentes Fundamentales del Kundalini Yoga](#))

### **Tu Propio Ritmo**

Empieza y continúa tu práctica a tu propio ritmo. No hay ningún concurso para ver las posturas difíciles que puedas hacer. El objetivo es activar nuestra sistema glandular y reforzar nuestro sistema nervioso para así tener más energía y sentirnos más vivos. Expande tus límites pero no los sobrepases. Sólo tu conoces tu cuerpo y lo que funciona para ti. Los posible bases pueden ser activación, estiramientos suaves y movimiento rítmico.

### **Entre Ejercicios**

Tómate 30 segundos o más para relajarte entre los ejercicios y prestar atención a la energía tal y como la experimentas en el cuerpo. La energía se ajustará de forma automática e irá a donde sea necesario. Tu trabajo es el prestar atenciónconsciente, no el intemar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios , algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Kundalini Yoga es el descubrimiento. Atórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

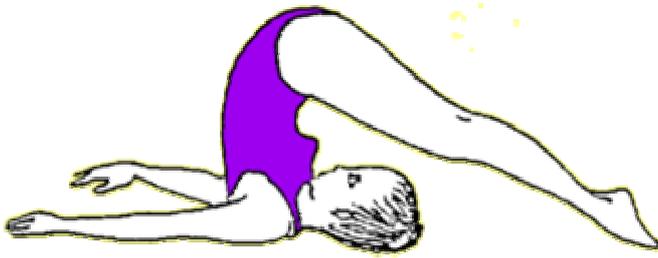
### **COMPONENTES ADICIONALES**

Una vez que domines la serie, prueba a añadir los siguientes componentes más avanzados, insertados entre los giros de cabeza y los giros laterales. Sigue las instrucciones con precisión. Si tienes alguna duda, consúltala en el [Foro de KY](#).

### La Vela y el Arado

(Asegúrate de que tu cuello está protegido por una superficie suave).

Echado de espaldas, eleva las piernas y el torso por encima de la cabeza, apoyando el cuerpo con las manos en la cintura y extendiendo las piernas y las caderas en línea recta, con respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. Después descende las piernas por encima de la cabeza hacia la pose del Arado, descansando los brazos en el suelo. Descansa así durante un minuto antes de bajar las caderas lentamente, vértebra por vértebra.

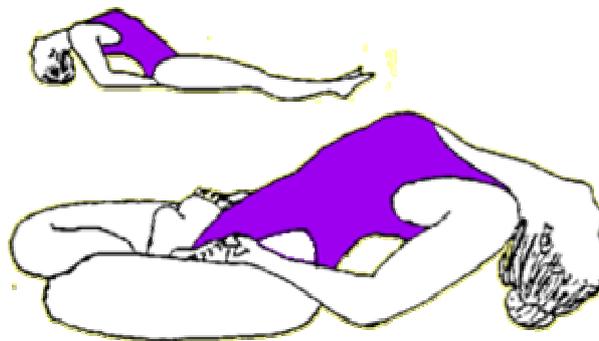


Este ejercicio dobla y estira la columna enteram especialmente las vértebras del cuello y el tórax. Estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta, y relaja y revitaliza la columna.

### Pose del Pez

Siéntate en la Postura del Loto, o con las piernas estiradas, y reclínate sobre los codos, arqueando el esternón, con el peso reposando sobre la parte superior de la cabeza y las caderas. Agárrate los dedos gordos con los dedos de las manos opuestas y haz Respiración de Fuego o respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. (Con las piernas estiradas, descansa sobre las caderas, codos, y parte superior de la cabeza.)

La Pose del Pez es la pose suplementaria de la Vela y el Arado. Previene o corrige hombros abombados y cuellos desalineados. También estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta.



# Los Chakras:

## Los chakras, el humano posible y Kundalini Yoga

Antes de comenzar, ser o terminar, el Universo estaba en un plano metafísico suprasensorial conocido solamente por Dios. En el instante del impulso de la creación, una pequeña vibración, un spanda, causó una pequeña diferencia que provocó una cascada ilimitada de diferencias e hizo el Universo tal cual lo conocemos ahora. Esa división original, semejante a una gran explosión o expansión cuyo origen fue un punto que está más allá de las dimensiones conocidas, vibró y se manifestó en el mundo físico. La semilla del Universo se abrió y expulsó energía de todos los tipos y frecuencias hacia todos lados simultáneamente. Al principio, cada forma de energía podía comunicarse, transformarse y conectarse con las demás. Esta "democracia" de la energía fue la versión física de la Unidad Mística. A medida que los micromovimientos del tiempo progresaban, el Universo fue congelándose rápidamente, cuajando, solidificándose en diferentes formas, y las energías se separaron en diferentes campos. Aún se mantenían conectadas en su esencia y con el núcleo original, pero en relaciones más complejas, que aparentemente las diferenciaban entre sí.

Al mundo de la ciencia física le ha tomado siglos de estudio reconocer esas conexiones. La termodinámica, que estudia la transformación de la energía de una forma a otra, ha descubierto por fin que la materia y la energía son equivalentes. Ahora los científicos buscan el eslabón por el que todas las fuerzas conocidas han evolucionado y siguen evolucionando, la ley única que dio origen a todas las formas, el campo unificado bajo esa ley única.

En la vasta red de energías universales, los seres humanos somos un organismo complejo capaz de interactuar y comunicarse con muchos niveles de energía. En el ámbito físico, tenemos las mismas limitaciones que los objetos físicos. Nos derretimos y nos disipamos con el calor excesivo, nos rompemos cuando una gran fuerza nos impacta, la gravedad nos hace caer si no tenemos apoyo. Pero, a diferencia de las cosas, los humanos somos capaces de comprender los niveles más sutiles del Universo. Podemos existir, conectarnos, comunicarnos, obtener fuerza, manifestarnos y pensar en esos niveles más allá de lo físico.

Somos como un chakra, un círculo o vórtice de energía que penetra varios niveles de existencia. A diferencia de los exploradores externos de la ciencia, que creen en un solo nivel de existencia, los exploradores internos han encontrado, desde el principio de la humanidad, que el Universo es, ontológicamente, en su Esencia misma, de múltiples niveles. Nuestra falta de habilidad para comprender y relacionarnos con ese Universo de múltiples niveles es como el dilema que enfrentan quienes tratan de conciliar la idea de que un fotón puede actuar como una partícula o como una onda, dependiendo de las circunstancias y del modo en que es observado. Para el intelecto es más fácil y más seguro clasificar la luz en uno de los dos conceptos, pero, experimento tras experimento, se ha demostrado que el fotón no es onda ni

partícula, que puede ser uno u otro, uno y el otro, ninguno o ambos. Los experimentos de la física en esos niveles nos llevan a una dimensión diferente de la que hemos considerado normal. Sea lo que sea un fotón, puede serlo de muchas formas. Sus fases o niveles de manifestación varían según el observador y las circunstancias de la observación. Su naturaleza individual depende del estado actual de todo el Universo mayor con el cual está conectado. Su esencia real está más allá de nuestros sentidos, pero existe.

Nuestra alma o esencia tiene esa misma relación con nuestra mente y con nuestras experiencias cotidianas. Nosotros podemos ser como partículas u ondas, como el hemisferio derecho del cerebro o como el izquierdo, pero en esencia, somos más que esas clasificaciones y somos más de lo que nuestros sentidos pueden captar.

El vórtice de energía que somos contiene subvórtices, centros de energía que cruzan e interconectan los niveles de la existencia. Esos centros pueden considerarse de diferentes maneras. Podrías imaginarlos de una manera terrenal, como ruedas; de una manera acuática, como remolinos de agua; área, como un torbellino de viento, o como filamentos etéreos de lo divino que tocan los instrumentos de los sentidos y preservan las puertas de nuestra vida interna. La aparente separación que percibimos con todo lo que nos rodea está equilibrada por la íntima unidad que compartimos con todo. Ambas afirmaciones son verdaderas y ninguna es completa como un pensamiento acabado. Las prácticas espirituales nos permiten ver esa conexión y nos guían para relacionarnos con todos los niveles de nuestra existencia. Nos ayudan a no sentirnos fatalmente atraídos, como si estuviéramos en trance permanente, hacia las dimensiones inferiores de lo que es ser un ser humano. Los sentidos son atractivos. El impulso o fuerza de manifestarse, reproducirse y sentir es universal. Es una fuerza irresistible llamada maya. Un velo que hipnotiza y crea una ilusión de realidad falsa. El flujo opuesto es la transcendencia, la iluminación, la fuerza Kundalini de la conciencia.

Cada uno de nosotros puede actuar en sincronía con el campo superior del cual provenimos y con el cual vivimos. Podemos conectarnos con el campo de energía original, que algunos llaman Dios o Espíritu. O podemos correr un velo sobre esa realidad, pretender que estamos totalmente solos y limitarnos a actuar dentro de lo denso, en la dimensión inferior, en lo racional, definido y tangible. Los chakras o centros de energía son un elemento central para regular cuán fuertemente pueden cerrarse o abrirse esos velos. Determinan cuán robótica o libremente podemos actuar; cambian el rango de nuestra percepción, nuestros sentimientos y nuestras elecciones. Los chakras afectan el flujo y los tipos de pensamientos que generamos, las energías que somos capaces de reunir para actuar y manifestar nuestros pensamientos, la relación entre la conciencia y el subconsciente en todos nuestros comportamientos. Al abrir y equilibrar los chakras, nuestros sentidos se expanden y se integran a una red sensible que puede vincularnos con el gran campo de energía del cual venimos y al cual volvemos. Kundalini es la hebra del Infinito que pasa a través del pequeño ojo de la aguja finita de la creación.

Todas nuestras partes: el cuerpo entero, un órgano, una célula o una molécula,

vibran y se relacionan con ese gran campo. Cada parte crea una combinación de energías de diferentes calidades, que puede ser la semilla a través de la cual el Infinito puede alinearse y manifestarse. Esto, que se ha sabido desde el principio de los tiempos, solía denominarse magia, chamanismo o alquimia, pero nunca fue un pensamiento oscuro o confuso. Es una forma de pensar que cruza varias dimensiones. Es el arte y la ciencia de tener una conversación con el alma.

El único instrumento del ser humano consciente que puede reconocer y decodificar estas interconexiones es el alma o la conciencia misma. La ciencia ha desestimado en gran medida la validez de los maestros espirituales que pueden guiarnos hacia ese despertar de lo extraordinario en nosotros. Sin embargo, todos los maestros que han explorado los campos internos del humano posible, concuerdan en su trayectoria. Dicen que cada experiencia es única aunque contenga características comunes con muchas otras experiencias y su proceso manifieste diversas leyes generales. El campo infinito que representas, en el que te fundamentas y manifiestas, es tan creativo, original y complejo que ningún individuo se ha repetido ni se repetirá nunca; ninguno de nosotros es el simple producto de un cortador de galletas cósmico. Estás hecho con más amor, singularidad y potencial que eso.

Por no haber surgido de la experiencia directa, numerosas clasificaciones intelectuales existentes sobre las etapas de la experiencia son falsas, son distracciones que traicionan, por su misma naturaleza, la humildad necesaria para acercarse al Infinito. No son auténticas. La expresión más auténtica del Infinito es la vida de un santo. El único registro real de los reinos conscientes superiores son nuestras acciones y nuestra compasión. Cada palabra, cada acción, cada éxito expresa la sintonía de cada individuo con la voluntad de Dios en el proceso real de la experiencia de vida. Por eso son tan útiles y poderosos las historias de vida de los santos y los recursos y técnicas de elevación por ellos descubiertos. Apuntan exactamente hacia la Luna aunque no sean la Luna misma. Te enseñan hacia dónde dirigir tu atención y cómo abatir los velos del Ego. Transmiten metas, actitudes y creencias que te ayudan a aplicar una sadhana, una disciplina para lograr la autoiniciación y el despertar del Kundalini. Las puertas del Yo se van abriendo a medida que los chakras se equilibran y despiertan por medio del uso de técnicas específicas antes que por reglas generales de vida.

Cuando Yogui Bhajan comenzó a enseñar en 1969 e inició sus comentarios sobre los chakras, pidió a sus alumnos que estudiaran todas las referencias sobre los varios símbolos relacionados con los chakras y que se familiarizaran con ellos. Pero les advirtió también que, por ser él mismo un maestro en esas escrituras, sabía por experiencia que tales referencias te hacen dar vueltas y vueltas en círculos, al igual que los chakras mismos. Por eso, para enseñar a sus discípulos a afirmarse siempre en la experiencia directa, al final de cada plática les daba siempre una kriya completa de Kundalini Yoga para equilibrar sus chakras, despertar el Kundalini y fortalecer en ellos los diferentes aspectos del cuerpo, la mente y el Ser.

Siguiendo la tradición de los grandes maestros, Yogui Bhajan insistía en la

importancia de asimilar las varias técnicas especiales que podemos practicar como sadhana, en vez de pasar el tiempo discutiendo reglas intelectuales que pueden componerse y recomponerse constantemente, inventando para cada ocasión técnicas basadas en cada pequeño conocimiento que se obtenga.

Como maestros de Kundalini Yoga, les decía -y les decimos nosotros a ustedes ahora-, los aliento a leer todos los textos que deseen sobre este tema, pero, por favor, considérenlos un "aderezo", tómennlos con un grano de sal, porque finalmente lo más poderoso es y será su experiencia, tu experiencia (tu sadhana), tu frecuencia de comunicación y las enseñanzas que estás recibiendo.

## **El primer chakra: Fundamentos, seguridad y hábitos.**

El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

Esta inconsciencia no es mala. Es necesaria. Cuando desplegamos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando andas en bicicleta, no piensas en los pedales, los pedales son tu punto de atención sólo cuando comienzas a andar en bicicleta y a balancearte al mismo tiempo. Después, la acción consciente se transforma en un hábito inconsciente. Si alguien está acostumbrado a manejar un auto mecánico y cambia a otro automático, se encontrará de repente buscando en el aire un par de veces, mientras el hábito de tomar la palanca de velocidades se adapta a la nueva realidad.

El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. Los patrones más practicados por todas las especies vivas en su evolución permanecen tranquilos, como dormidos en los genomas. Nuestro potencial genético de respuestas de supervivencia es inconsciente y profundamente compartido por todos nosotros, independientemente de la inteligencia, la raza o la edad. Las conductas instintivas almacenadas y grabadas en los procesos del primer chakra no permiten ni la más pequeña individualidad. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

El primer chakra está asociado con la eliminación, el ano y el intestino grueso. Todo el alimento que ingieres regresa desde el ano a la tierra en forma digerida. Con mínimas variaciones, todo lo que se come sale de nosotros universalizado, reducido a sus componentes básicos. Los niveles superiores del cuerpo dan mucha atención a elementos sutiles de las sustancias: a cada olor, sabor, color, textura y sensación, pero cuando llegan a la tierra, las sustancias se reducen a lo que les es común, universal y más tangible. La mayoría de las cualidades

sutiles se han perdido. La multi-dimensionalidad que tanto tienta al gourmet es entregada al producto unidimensional de la tierra para fertilizar las cosechas futuras y su potencial de florecimiento.

Pero ningún chakra está solo. Todos son partes de un gran ciclo de evolución y devolución, manifestación y sublimación. La función de eliminación y reducción es equilibrada por las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian.

Las funciones del primer chakra son muy importantes en nuestra vida moderna. Estamos rodeados de contaminación provocada por muchos procesos químicos ejercidos por la acción humana reciente. Los compuestos clorhídricos que se almacenan en la grasa del cuerpo, por ejemplo, se asemejan las funciones del estrógeno. Esto causa problemas, confusión en las hormonas sexuales, y, en consecuencia, ha disminuido la diferenciación de los sexos, ha aumentado el mal funcionamiento y el cáncer de los órganos sexuales y ha disminuido el poder de atracción de las feromonas entre ambos sexos. Hay otros miles de agresores químicos que no podemos evitar. La manera más efectiva de combatirlos es tener la capacidad de procesarlos, eliminarlos y regresarlos a la tierra. Una capacidad de eliminación fuerte es necesaria para sobrevivir.

La función de eliminación se aplica a los reinos físico, mental y emocional. Los pensamientos obsesivos, la tristeza que no se va, la depresión por carencia de sentimientos, todas estas vivencias negativas tan generalizadas hoy, necesitan la fuerza del primer chakra. La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra: el "zumbido" de fondo, el tono básico que sostiene la variedad de las melodías de la vida.

Si eliminas muy rápido, tienes diarrea. Puedes morir rápidamente de tífus. Pierdes agua, te deshidratas y no te nutres. Pero también la gente que elimina muy lentamente, apegada a un hábito, que no permite nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida, es extremadamente rígida y se marchita emocionalmente. El exceso de "funcionamiento" atrae muchas enfermedades. O al contrario, si no puedes dejar que nada se vaya, desarrollas y acumulas toxinas, llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura.

El primer chakra está ligado al sentido del olfato. Cuando mantienes todas las toxinas dentro de ti, comienzas a oler mal. Entonces la gente mantiene su distancia contigo. Temen inconscientemente a la enfermedad y a la muerte y tú te conviertes en portador de ese terror. No usar las funciones del primer chakra te aísla y te disminuye. Sin importar quién eres tú, eres expulsado por todos - excepto, claro, por los ángeles de la misericordia, los sanadores y los seres íntimos que te aman en cualquier circunstancia.

Cuando este chakra funciona bien, irradian un olor dulce. La composición exacta de ese olor varía de acuerdo con el funcionamiento de toda la frecuencia de tu conciencia, debida a la mezcla de actividad glandular que

acompaña a todos los chakras involucrados en tu actividad. Esto es la base de la aromaterapia: el uso de aceites y fragancias para equilibrar y curar el cuerpo.

Gurucharan Singh cuenta que conoció a una mujer famosa por su sensibilidad olfativa a quien los psiquiatras invitaron a una conferencia en la clínica Menninger, en Kansas, USA. Se formó una fila con varias personas, la señora procedió a olerlas con los ojos tapados y de cada una fue diciendo sus características psicológicas: "Éste no está deprimido, solamente ansioso. Éste está disperso como el aire, psicopático y con la mente volando. Esta persona está tan deprimida que hasta la luz le parece oscura." Usando sólo su nariz, ella estuvo en todo de acuerdo con las pruebas aplicadas y las entrevistas realizadas por especialistas a esas mismas personas.

El olfato es un recurso para sobrevivir. Por el olfato detectas si algo está echado a perder, o si algo huele mal en el ambiente. También puedes detectar las enfermedades y los cambios de humor de una persona. En los estudios sobre evolución y genética relacionados con el comportamiento sexual y de apareo, los investigadores hicieron un experimento interesante relacionado con el olfato. Colocaron dos hileras de ratones idénticos genéticamente, excepto por un gene. Cuando un ratón listo para procrear olía a los demás, invariablemente seleccionaba como pareja a un ratón con el gene diferente. Un solo gene puede ser olido y afecta la atracción sexual. La preferencia por lo diferente se explica en razón de que la diversidad procrea una raza más fuerte y la naturaleza busca instintivamente la supervivencia.

En la misma línea de investigación, se ha encontrado que muchos patrones de apareamiento sexual y la capacidad para la monogamia están fuertemente influidos por el olfato y la producción de hormonas durante la relación sexual y otros momentos de estimulación. Esos olores estimulantes son imitados por la aromaterapia. Muchos hombres mayores son atraídos por mujeres más jóvenes. Este comportamiento humano bastante común puede explicarse por el hecho de que el primer chakra estimula el sentido del olfato, que disminuye con la edad, así como los hábitos inconscientes de apareamiento y estimulación. Una mujer joven emite muchas más feromonas y por eso es más fácil que sea percibida. Su olor despierta patrones de respuesta que ya han dejado de funcionar en la persona mayor. Los ejercicios que mantienen las glándulas potentes y el primer chakra funcionando correctamente, ayudan a evitar este tipo de comportamientos y preocupaciones.

Cuando las toxinas externas o internas aumentan demasiado, también aumenta otro comportamiento sexual: se reduce el apareamiento entre géneros opuestos. Las pájaras hembra empiezan a elegir parejas del mismo sexo. Por ello el primer chakra se relaciona con algunas perversiones sexuales y con la homosexualidad. Cuando la energía del primer chakra se desequilibra, se trastocan los hábitos, los sentidos y las hormonas que normalmente diferencian los géneros. Muchos tipos de comportamiento diferentes se reducen a una sola categoría predominante, como la estimulación o capacidad de elegir, o la familiaridad que conforta. Gurucharan Singh afirma que en sus veinticinco años como terapeuta de humanología, ha visto cientos de personas que cambiaron compulsiones y hábitos no deseados después de haber practicado

regularmente Sat Kriya durante un determinado tiempo, junto con una terapia de apoyo individual.

Cuando el primer chakra funciona perfectamente y está bien integrado con los otros chakras, te proporciona ciertas habilidades. Eres seguro, estable, constante, positivamente inquieto y leal. Ofreces gran resistencia en las situaciones no ideales. Ejerces un sentido de autosuficiencia que deriva de la extinción de tu mente negativa: "No necesito nada. No estoy bajo amenaza. Aún tengo recursos." Tu lista de verificación de amenazas inminentes está vacía. Puedes alcanzar y sostener el mundo. Puedes aceptar fácilmente hacer algo en un momento y lugar determinado. Recibes fácilmente objetos materiales, dinero, regalos, atenciones y favores. Percibes que tienes una base y no te perturba el temor al desamparo emocional o a ser arrastrado por la corriente.

Uno de los momentos de la vida que más afectan esta base son los primeros cuarenta días de nacido. El cuerpo del infante había estado antes de nacer totalmente conectado con el de su madre. Su sangre era una. Los latidos del corazón de su madre eran como el ritmo de un tambor cósmico con el que bailaba en un mundo de agua lleno de calor y gratas sensaciones. Salir de su cuerpo y perder ese contacto crea gran confusión. En la tradición de Kundalini Yoga, el bebé se mantiene junto a su madre desde que nace hasta cuarenta días después. No se alientan las visitas ni otros estímulos externos. A la madre se le cuida, se le preparan los alimentos, se le dan masajes y es atendida por alguna persona amorosa. El bebé está siempre con ella, tocándola, y recibe masaje de su madre por lo menos dos veces al día. El sentido de contacto y seguridad que surge de este tiempo mágico no puede ser reemplazado por años de terapia y meditación. Permite que el recién nacido desarrolle la confianza básica en la vida. "Estoy aquí. Soy bienvenido. La tierra está bien. Puedo estar aquí. Debo estar aquí. Mis necesidades están cubiertas. Lo que necesito está aquí."

Muchos maestros espirituales dicen que una de las mayores dificultades de la persona moderna es confiar en la tierra, luego en ellos mismos y después en lo invisible. El gran santo Guru Nanak dice en su poema sagrado Japji: "¿Por qué nos preocupamos? Cuando el flamenco se va, Dios cuida de su cría." Nuestra carencia del instinto básico de confianza detiene el flujo de energía hacia los chakras o centros superiores. Nos impide completarnos y desarrollarnos emocionalmente. Nos complica en la construcción de muchas defensas contra el incómodo sentimiento de no tener raíz y seguridad. Nos deprimimos, nos aislamos y nos apenamos. Rechazamos al mundo antes de que el mundo nos rechace. Nos aferramos a cualquier cosa para creer que tenemos dirección y poder negar nuestra inseguridad, nuestra falta de centro personal en la tormenta de la vida. Esto produce fanatismo, torturas, perversiones y mentes estrechas.

Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona. Si roba, sabemos que es un ladrón. Si se reforma, confiamos en que se ha reformado. Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. El agua (lo emocional)

puede agregarse a la tierra (los viejos hábitos) y la nueva flexibilidad de esta combinación, puede moldear con un poco de calor (voluntad, desafío y disciplina) una nueva vasija. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos.

Conferencia impartida por el Dr. Gurucharan Singh Khalsa, Española Nuevo México, 1995

## **Segundo Chakra: sentir, desear, crear**

Cada chakra es una visión del mundo. Es un darshan. Es una perspectiva que organiza nuestros sentimientos, pensamientos y valores para relacionarnos con el mundo y actuar en él. La visión del segundo chakra está asociada con la imaginación, el deseo, la pasión, la dualidad y las polaridades, con el movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, con la creatividad.

El elemento asociado con el segundo chakra es el agua. Consideremos las cualidades del agua. El agua fluye y se mueve libremente, pero no corre hacia arriba de las colinas; por la fuerza de la gravedad, busca el punto más bajo, así como las sensaciones, bajo la presión del deseo, buscan una situación de empatía entre los opuestos, un nivel común en que los sentimientos similares pueden ser satisfechos. El agua no tiene forma determinada, como los sentimientos, que tampoco son permanentes. El agua es mucho más móvil que la tierra, pero, por medio de la repetición paciente y constante, el agua puede darle una nueva forma a la tierra. Los sentimientos pueden dar forma a los hábitos, pero el agua no es como el aire, así que hay un límite para la velocidad en que el agua puede moverse y la velocidad en que tú puedes moverte dentro del agua. Si alguna vez te has aventado desde un trampolín muy alto y te has caído de panza, el agua, que tiene naturaleza móvil, debió parecerle durante unos instantes un muro sólido. Las personas que funcionan fuertemente desde el segundo chakra y que se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a la velocidad dictada por esos sentimientos. Si no se sienten listos para moverse, aun bajo la presión externa, no lo harán. Si consideran que ya están listos para moverse, aun cuando las condiciones externas no sean favorables, lo harán.

Alguien dominado por la visión del segundo chakra ve el mundo en función de sus sensaciones, de sus deseos, sus impulsos, y busca satisfacer sus pasiones. La clave para caracterizar a alguien que vive desde el segundo chakra es que esa persona ve cualquier objeto que sea más largo que ancho como un objeto sexual. Ve todo como objeto sexual, porque el sexo, desde el segundo chakra, representa la búsqueda de una polaridad que la persona necesita para salir de sí misma, aunque en principio la desequilibre, y de la satisfacción que consiste en soltar la energía almacenada en esa polarización.

A diferencia del primer chakra, cuya visión del mundo es singular, segura, aislada, el segundo chakra requiere de los otros. La sexualidad del segundo chakra no es la auto estimulación, sino la estimulación que se siente en relación con los otros.

Cuando el segundo chakra está bien desarrollado, la persona tiene opiniones, sabe hacer distinciones, le gusta el rojo pero no el azul, prefiere el calor al frío; a su vida no le faltan los contrastes y contornos. Un segundo chakra que funciona bien pinta el mundo con pasión, motivación y opiniones. Prepara el camino para la compasión del cuarto chakra, porque a la persona le importan ciertas cosas y las quiere.

El lenguaje del segundo chakra es sensual, colorido y tiene como objetivo la seducción del otro. Es flexible y fluido como el agua. Muchas personas entienden esto como tener habilidad para mentir o crear una historia para satisfacer la pasión. Es como el coqueteo: sin importar de qué estás hablando, en el coqueteo todo lo que se dice tiene connotación sexual. De hecho, el arte del coqueteo consiste en hablar sexualmente sin decir nada directamente sexual.

Desde el punto de vista del yoga, las experiencias del segundo chakra dan una mínima muestra de lo que es la unión, el ir más allá del ser aislado y disolverse con, a través de y en el otro. El olvido momentáneo que ocurre en el éxtasis, en el punto culminante de la relación sexual, es prueba de un mayor estado de éxtasis, disponible cuando te sueltas y te sumerges en tu polaridad infinita, cuando tu parte finita e infinita tienen una relación cuyo resultado es un sentido creativo de conciencia. Esto se parece a lo que se dice en el Tantra, que usa la sexualidad como una forma de experimentar el espíritu.

Sin embargo el Tantra Yoga que he asociado con el segundo chakra no es una entidad única. Yogui Bhajan ha dicho que hay tres tipos de tantra: el rojo, el negro y el blanco. El Tantra Rojo se relaciona directamente con la energía sexual, el coito y la estimulación sexual. Nosotros enseñamos estas técnicas en el contexto del matrimonio, cuando hay una relación comprometida, cuando dos personas se juntan en todo su ser. El Tantra Negro se refiere a la manipulación de las energías de la mente para desarrollar poderes sobre los otros. Es una satisfacción y magnificación de tus deseos que usa la capacidad de tu mente para aprovechar las polaridades, para proyectar y crear con intención de someter a otros a tu voluntad. El Tantra Blanco es el uso directo de la energía Kundalini. Está más allá del uso de la simple estimulación de los sentidos, más allá de la práctica de pranayamas simples. Es espiritual, viene desde el Infinito y se relaciona con el Infinito que hay en ti. Sólo hay un maestro de Tantra Blanco en el planeta, porque esta enseñanza sin dueño ha sido transmitida, desde tiempo inmemorial de maestro a maestro, y sólo puede impartirla quien la ha recibido con ese fin, quien tiene la elevación espiritual para difundirla y la responsabilidad de sus alcances.

La combinación de creatividad y pasión del segundo chakra es una de las razones por la cual los artistas suelen tener personalidades temperamentales y estar llenos de singularidades y caprichos. Un artista debe tener opiniones y pasión. Ve el mundo de una manera diferente. Desea algo y busca la manera de expresarlo, de darle nacimiento. Es un acto final del segundo chakra dar a luz, pasar por el canal intrauterino y finalmente llegar a la luz. En el segundo chakra están mezclados el deseo y el placer, el dolor y el esfuerzo, para finalmente dar a luz tu creación. Cuando todos los demás chakras están

equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve divertida, variada, expresiva, y raras veces tiene las connotaciones de confusión, dificultad, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura.

La estimulación del segundo chakra es la forma más común de estimulación en nuestra sociedad. Se dice que todo se puede vender si le aumentas el sexo y por eso los comerciales presentan cuerpos sensuales recargados en autos lujosos, unas piernas y pies insinuantes que calzan cierta marca de zapatos, o una persona seductora que prueba algún bocadillo... Esto no significa que todos los autos, los zapatos o la comida te den buen sexo. Es que ver un objeto sexual te causa estimulación, te recuerda tus pasiones, tus sensaciones y se asocia con las pasiones más profundas de tu subconsciente.

El símbolo clásico del segundo chakra tiene en su centro un animal que es un cocodrilo y una serpiente. Lo llaman Makra. Representa un tipo de monstruo o serpiente que viaja en las profundidades del océano, como los que trataban de evitar los marineros para que sus barcos no encallaran. Nuestra mente viaja en una pequeña barca sobre el océano inconsciente de nuestras sensaciones y emociones. Puede encallar en cualquier momento por el poder de una ola de emociones. Este símbolo nos advierte que, a pesar de todos nuestros pensamientos racionales e intelectuales, o nuestros planes sistemáticos, si no tenemos destreza y una buena relación con nuestras pasiones, nuestro barco puede voltearse.

La investigación moderna ha descubierto que el pensamiento y las emociones van juntas, que nuestros recuerdos se almacenan en la mente tanto por la emoción que cargan, como por su significado o por otra forma de contenido. No es verdad que pensar es una función sin emoción. La división entre las emociones y pasiones expresada a través del segundo chakra, y los pensamientos y la capacidad de percibir que se reciben en el sexto chakra, están separadas. Se estimulan unas a otras. Los pensamientos e imaginación sobre diferentes cosas producen sensaciones y las sensaciones regulan el flujo, intensidad y credibilidad de los pensamientos.

Si la marea sube, también sube el barco. Si una persona eleva su estado de ánimo y su capacidad de sentir, todas sus intenciones conscientes aumentan en claridad y contraste. Obtiene la habilidad de comprometerse de todo corazón en una acción, hacia una meta.

El sistema sensorial conectado con el segundo chakra es el sabor. Sin pasión, la vida no tiene sabor. Y el sabor se obtiene por las mezclas acuosas de químicos que percibimos a través de nuestra lengua. Por ello es tan poderoso el arte de cocinar y combinar adecuadamente los diferentes sabores -dulce, salado, agrio, amargo, picante y astringente. Cada combinación de sabores puede provocar diferentes cualidades en las sensaciones y emociones. Un sabor te puede hacer sentir apasionado, otro anhelante, otro aletargado y listo para dormir.

Cuando experimentas una gran pasión, los sabores en tu boca también cambian. En el yoga se dice que cuando te unes al infinito, tu cerebro produce

amrit, un néctar dulce y el sabor de tu boca cambia. Una vez alguien me preguntó "¿Qué tiene esto que ver con los órganos sexuales, que se localizan más abajo en el cuerpo?" Para los tántricos, que entendían el uso de las polaridades para estimular la pasión, la lengua representa el órgano sexual masculino, y los labios de la boca, la entrada de los órganos sexuales femeninos. La vibración constante de esto al hablar es la producción de una semilla y esas semillas son la creatividad del mundo. Tú puedes crear en un nivel físico, directamente en el segundo chakra, con los órganos sexuales, o puedes crear a través de la palabra y la vibración. En ambos casos dominas el arte de mezclar las polaridades

Cuando el segundo chakra está débil, el mundo parece plano. Hay poca pasión. Tú no tienes opiniones sobre las situaciones y tu cuerpo no presenta los efectos de la motivación, de amar los sentidos, del movimiento. Tu cuerpo tiende a estar constreñido, sin espíritu, insípido. Cuando el segundo chakra está sobreactivado no hay nada que no sea sexual. Todo se vuelve manía sexual. Las relaciones serán para satisfacer tus pasiones, sin importar lo que digas, como te justifiques, ni los sentimientos de la otra persona. A alguien con el segundo chakra sobreactivado le será difícil mantener una relación de negocios, constantemente cruzará los límites. No puede contenerse porque, diga lo que diga la otra persona, lo interpretará como estimulación sexual, como invitación a relacionarse de otra manera.

Varios ejercicios de Kundalini Yoga como Ranas y Sat Kriya trabajan en el segundo chakra y en los tres chakras inferiores para darles equilibrio y funcionamiento adecuado. No pienses en los ejercicios como estimulantes para aumentar o reducir su función. Los ejercicios de Kundalini Yoga son para despejar un chakra, para abrir y equilibrar sus funciones y para interconectarlo con los demás chakras

### **Tercer Chakra: la voluntad del guerrero espiritual**

El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Está asociado con la región que rodea el ombligo. Es alimentado por el fuego del plexo solar y se asocia con las glándulas suprarrenales y los riñones. Está regido por el elemento fuego. Coordina y desarrolla el sentido de la vista. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida.

El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejerces una función del cuerpo y de los vellos del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo.

El tercer chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada en esta área

se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral.

La estimulación para fortalecer el punto del ombligo, porque ahí se inicia la energía, y para distribuirla, es parte central de las kriyas de Kundalini Yoga. Por eso, lo primero que se recomienda hacer al despertar, por la mañana, es la Postura de Estiramiento: levantar la cabeza y las piernas 15 centímetros y practicar Respiración de Fuego. Esto estimula el punto del ombligo. Cuando esa energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula tus funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones.

Los pétalos del tercer chakra son 10. El número 10 representa estar completo, haber cumplido un ciclo. El sentido del ser individual es representado por el 1 y el sentido del ser infinito es representado por el 0. Los 10 pétalos significan que la persona que ha logrado la maestría sobre el tercer chakra sabe iniciar y completar una acción. Por eso está asociado con el arquetipo del guerrero espiritual, aquél que sabe su misión, emite la energía, actúa y la lleva a cabo.

Un guerrero espiritual es consciente, aunque no necesariamente conoce el propósito completo de una misión en particular o de una guerra. Un guerrero espiritual sabe servir al Verdadero Rey, actuar en relación con su conciencia más elevada, aunque no necesariamente haya despertado la energía de los chakras superiores en el corazón, el entrecejo y la coronilla (el amor, la intuición, la plenitud). La esencia de un guerrero espiritual es que no tiene miedo y puede actuar con integridad en cualquier circunstancia.

Una persona con el tercer chakra fuerte tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda. El elemento fuego asociado con el chakra representa la voluntad de iniciar.

Cuando dudes en el primer chakra, asegura tu situación y sosténate en tus hábitos antiguos. Cuando dudes en el segundo chakra, observa tus sensaciones y sigue tu pasión. Cuando dudes en el tercer chakra, actúa. Haz algo, mueve el bote, proyecta tu punto de vista, obtén una visión, una imagen, enviada desde tu ser más elevado. Una persona que actúa desde el tercer chakra raras veces está quieta.

Cuando este chakra domina, la persona es exuberante y expresiva. Se asocia con el color amarillo. Una persona que se viste desde este chakra usará vestidos coloridos, vistosos, captará tu atención y estimulará la vista.

Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas, comida. Si tiene muchas emociones, enojos o culpas, resentimientos, ambición pura, y siente que no tiene la energía para expresarlas, automáticamente empezará a

reunir energía en el centro del ombligo de manera instintiva, porque esa acumulación es lo que lo prepara para iniciar una acción, y también para despertar la Kundalini y la conciencia, para iniciar el camino del espíritu.

Hay una relación especial entre el punto del ombligo y el uso del mantra. Cuando la punta de la lengua y el punto del ombligo se mueven simultáneamente, ese pulso extra de energía que da el ombligo mueve las palabras al reino de anahat. Anahat significa "sin límites", la sensación de una proyección poderosa. El acto de hablar recibe la cualidad de la voluntad poderosa del guerrero. Intenta esto: cuando repitas un mantra y vibres la punta de la lengua, dílo desde el canal central, el shushmana, y vibra el punto del ombligo al mismo tiempo. No es necesario hablar fuerte o gritar. Cada célula empezará a vibrar con la energía que sale del tercer chakra. Experimenta el siguiente mantra con los consejos anteriores: Después de limpiar tus canales pránicos, sentado con la columna derecha, canta en un ritmo continuo Har, siendo consciente de la punta de la lengua y jalando simultáneamente el ombligo. Usa el CD o cassette con el Har tantrico. Observa qué te sucede cuando sistemáticamente juntas (acumulas, metes) y sueltas (relajas, sacas) la energía del punto del ombligo.

El tercer chakra es la puerta de entrada al cuarto chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la tierra, y sobre él, el chakra del corazón es el principio de la conciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de juntar y organizar las energías de los tres chakras inferiores para penetrar en el reino superior de la conciencia. Sin un tercer chakra fuerte tendrás muchas ideas y buenas intenciones pero no darán frutos, no serán realizadas. Con un tercer chakra fuerte, hasta tus más mínimas intenciones crearán la acción y moverán los éteres.

Las cualidades asociadas con el tercer chakra son muy apreciadas en nuestra cultura. Admiramos a aquél que va tras sus metas, al que inicia proyectos, al emprendedor, al que corre riesgos, al que levanta la mano primero y toma el riesgo de aceptar una tarea sin importar la seguridad y certeza de sus resultados.

Algunas de las mejores kriyas para trabajar este centro son Postura de Estiramiento, Sat Kriya y Postura de Arquero.

Una kriya excelente y corta es Maha Shakti Kriya:

Siéntate con la columna recta, con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Los brazos a los lados del cuerpo con las manos apoyadas en el piso a un lado de las caderas. Inhala y lentamente sube las piernas a 60°, exhala y baja. Haz este movimiento 10 veces. Después de la décima vez, sostén las piernas arriba, estira los brazos a los lados paralelos al piso y equilibrándote en Postura de Cantilever, haz Respiración de Fuego durante 3 minutos, mirando a tus pies. Para terminar, inhala, sostén, exhala y relaja. Maha significa grandiosa, Shakti significa energía. Es una estimulación del centro del ombligo para ponerte en acción y moverte en el sentido adecuado para completar tus metas.

Observa que el tercer chakra regula la vista, el cuarto chakra nos da la apertura al reino de las sensaciones a través del tacto y el quinto chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociados con la estimulación del sistema nervioso parasimpático. La vista y la visión nos dan el sentido del control. Muchas personas de éxito que constantemente formulan planes y proyectos, suelen visualizar sus objetivos y así crean una imagen concreta. Lo tangible de la imagen, la concreción de cada una de sus partes, aumenta el sentido de enfoque y de la voluntad asociados con el tercer chakra. Por esta misma razón, muchas personas al meditar prefieren concentrarse en una visualización en vez de en un mantra. El acceso visual da un sentido más fuerte de control, de voluntad y conecta fácilmente con los chakras inferiores. La capacidad visual ciertamente afecta todos los chakras, pero es finalmente la sensación de la vibración, el sentido del sonido, lo que abre las puertas para fundirse completamente con y entregarse a los chakras más elevados.

Una persona con un tercer chakra fuerte tendrá una relación con sus emociones para lograr sus objetivos. También volteará al pasado para obtener información para sus logros en el futuro. La acción desde este chakra no es necesariamente de estrategia, pero siempre es enfocada e inteligente táctica.

En uno de los manuales de KRI está descrito todo el proceso para sentir el pulso en el área del ombligo. Si el pulso se localiza exactamente en el centro, te indica que la salud de esa persona está en óptimas condiciones. Si el pulso está desplazado hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo, indica la condición del cuerpo que debes ajustar. El diagnóstico a través del ombligo y su ajuste es una capacidad elemental usada por los kundalini yoguis y es uno de los pilares del diagnóstico de la medicina ayurvédica. Hay en Kundalini Yoga muchas kriyas que te piden para finalizar relajarte profundamente y meditar en el pulso del punto del ombligo. Esta meditación profunda en el centro del ombligo, después de haber ajustado las energías, brinda una sanación profunda y muchas curaciones milagrosas.

## **Cuarto chakra: amor y despertar**

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Su símbolo es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa en el cuerpo el punto de equilibrio entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás

son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Cuando tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros. Sientes compasión. ("com" es lo mismo que "con", "con-pasión".) Actuar la compasión significa actuar con hábitos, sentimientos y voluntad en bien de lo más amplio de ti mismo.

Cuando se te abre chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos. Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos. Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a).

El chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto. Decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma. Sus funciones también determinan el sentido de los límites. Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones. ¿El otro debe estar conmigo o no? Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no?

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

Este es entonces el chakra de las relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

El linaje de la religión Sikh son los diez Gurus que vivieron sucesivamente en el norte de India entre 1469 y 1708 e impartieron la enseñanza de Kundalini Yoga. El onceavo Guru es el Siri Guru Granth Sahib, un libro que contiene las enseñanzas de los diez Gurus y otros sabios y santos de la época. Guru Ram Das, el cuarto Guru, se relaciona con la mente neutral y la apertura del chakra del corazón. Sólo desde la mente neutral valorarás compasivamente a los otros tanto como a ti mismo.

Uno de los sonidos más usados para estimular el cuarto chakra es Hum (jum) que significa "nosotros". El mantra Hume hum brahm hum (jumi, jum, bram, jum) abre el cuarto chakra y su relación con el quinto. Es un mantra para equilibrar el poder y significa "nosotros somos nosotros, nosotros somos el Infinito".

El cuarto chakra se llama anahata: es el sonido del encuentro de dos cosas sin

fricción, sin golpe, y es inaudible, que sólo con amor se escucha. En el chakra del corazón no hay conflicto: el cielo y la tierra se juntan en equilibrio, lo interno y lo externo se unen en acción fluida y espontánea.

Al recitar un mantra desde el centro del corazón, en repetición mental, sintonizas tu mente con el universo entero que vibra el sonido en el centro umbilical. Sólo tienes que sumergirte en él.

También estimulas el cuarto chakra con el uso del prana. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.

Se asocia con los colores verde y rosa.

La comunicación desde este chakra siempre incluye a los otros tanto como a ti mismo. Entonces hablas con dulzura, compasión y empatía. A diferencia de la comunicación desde el quinto chakra, que es muy directa, la comunicación desde el cuarto chakra no por ser dulce es necesariamente indirecta, ya que dirás la verdad pero sabrás tomar en cuenta completamente a quien recibe la comunicación. Cuando hablas desde este chakra con tu pareja les das a ambos la sensación de estar totalmente presente uno en el otro. Es la base de la intimidad real. No es cierto que al comunicarte desde este chakra sólo puedes ser dulce y puedes eludir los retos difíciles. No es una caricatura de felicidad hueca. El chakra del corazón te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices. Yogui Bhajan advierte que cuando dices una verdad con miedo, es una mentira; este es un comentario sobre el chakra del corazón, pues hablar con verdad y amabilidad es el distintivo del cuarto chakra.

## **Quinto chakra: habla y crea**

El quinto chakra, asociado con la garganta y con las glándulas tiroideas y paratiroides, es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter. Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, como si fueran fases o etapas del proceso de manifestación, reconocerás que el éter es el más sutil de todos. El éter es el "guiño de ojo" entre el padre y la madre cuando se ven por primera vez, ese momento misterioso que les permitirá llegar hasta el momento de la concepción. Ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final.

Cuando activas el quinto chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. Sabes cultivar una acción desde la implantación de la semilla (bij). La semilla esencial es la Palabra y por eso el quinto chakra está asociado con el poder de la palabra, vach siddhi.

Uno de los más grandes poderes de los seres humanos es nuestra capacidad de determinar la dirección de una acción desde su principio. Una vez que hemos plantado una semilla, que la hemos colocado en la tierra de la ilusión (maya), la semilla habrá iniciado su curso de crecimiento, seguirá las leyes de maya y será muy difícil cambiar su dirección. Vach siddhi es la habilidad de sembrar semillas que cumplan nuestro objetivo y destino último.

El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea". Representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar, porque el intento coincide con ellas. Es una certeza diferente de la que tienes sólo por haber acumulado poder personal en el tercer chakra. El poder del quinto chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma.

Un mantra de Kundalini muy efectivo para este chakra es Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru. El pulso de este bij mantra, Sat Nam, se mezcla rítmicamente y se adhiere a la apertura del Gur mantra etérico Wahe Guru.

El quinto chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

### **Sexto, séptimo y octavo chakras, los tres chakras superiores: Intuición, Ser, Vastedad, Infinito**

Cuando pasamos del quinto al **sexto chakra** estamos más allá de los elementos naturales. Hemos atravesado todas las transformaciones de nuestra experiencia ordinaria que están codificadas por la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. No hay ningún elemento vinculado a la Tierra asociado a los chakras superiores.

El sexto chakra está situado en el entrecejo. Se asocia con la glándula pituitaria y se representa con sólo dos pétalos. Ajna significa "mando" (comandar, dominar, conocer, obtener maestría sobre algo). Éste es el chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir. Es aquí donde se juntan los principales canales de energía ida, pingala y shushumna, donde los tres ríos de tu energía interna se integran en uno.

Es el chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría. Es diferente del poder

psíquico que usa energía del tercer chakra y trabaja de él, y por ende, puede ser subjetivo en su apreciación.

La apertura del sexto chakra proviene de la maestría obtenida sobre el flujo de la mente. Casi siempre se representa como algo luminoso: una luz interna, sutil, no como la luz exterior del tercer chakra. Quienes llegan a abrir este canal y tienen una visión mística, dicen que Dios es como un billón o un trillón de soles en explosión.

En este chakra adquieres también la maestría sobre la dualidad de la mente. Los dos pétalos representan los pro y los contra de cada pensamiento. Cada vez que el intelecto dice "sí", automáticamente implica "no". Cada vez que te da luz, te da también oscuridad. Obtener dominio sobre el sexto chakra implica no dejarse confundir por las polaridades de la vida, saber leer entre las polaridades, saber leer entre líneas. También la glándula pituitaria asociada con este chakra tiene dos partes, la pituitaria anterior y la posterior. Cada parte de esta glándula surge de un área diferente en el embrión. Sus tejidos tienen origen diferente y sin embargo están asociados. La dualidad, la polaridad y la dinámica constante representada por los dos pétalos del chakra se refleja en las estructuras físicas asociadas con él.

Cuando cantamos Ong, el sonido nasal "ng" estimula la cavidad del cráneo, donde descansa la pituitaria. Cuando el sonido vibra adecuadamente, la activa y desencadena una serie de actividades que la relacionan con la otra glándula maestra, la pineal. Este sonido nasal también lo emitimos cuando pronunciamos Sa Ta Na Ma.

La glándula pineal está asociada con el **séptimo chakra**, también conocido como el Chakra de la Coronilla, el Loto de Mil Pétalos o la Décima Puerta.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el "gong". Si escuchas el gong con toda atención, todos tus nervios se estiran hasta su límite. La percepción del cuerpo y la imagen del cuerpo se disuelven en un flujo de sinestesia, un complejo de sensaciones provenientes de varios sentidos a la vez. Ante esa presión, tienes opción soltarte y entregarte a la experiencia o contraerte y salir de ella.

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría meterlo en

problemas. Sin humildad, disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual. Ésta es una de las razones por las que Yogui Bhajan suele decir: "Que Dios me proteja de los psíquicos. Ellos contaminan y diluyen mi fe", refiriéndose al mal uso del nivel más alto que podemos alcanzar para percibir y funcionar por medio de la intuición, con todos los chakras abiertos. Cuando alcanzas ese estado, fluyes espontáneamente y con certeza en tu ritmo con el universo. Muchas personas se detienen antes de alcanzar ese estado, se sienten satisfechas con sus poderes psíquicos, que son una gran tentación de poder personal. Por ello muchas tradiciones advierten que no es recomendable buscar el poder por el poder mismo. Se podría completar esa frase con la siguiente: "Puedes estar tan loco en el reino astral como lo estás en la tierra, la diferencia es que entonces tendrás más planos para actuar tu locura". Algunas personas que, en la medida en que su sexto chakra se va abriendo, perciben a los espíritus, asumen que toda la información que reciben de los planos sutiles es verdadera. Esto no es así. El hecho de que una persona haya muerto no significa que haya logrado superar su ego. Así que toda la información y la fuerza que recibes en ti cuando se fortalecen tus chakras inferiores y se va abriendo tu sexto chakra, también debe ser integrada en armonía y sintonía con el Todo. Esto se logra cuando funcionan armoniosamente y en combinación el cuarto y el séptimo chakras.

**El Aura** es conocida en la tradición de Kundalini Yoga como el **octavo chakra**. Imagínatela ascendiendo por encima de tu cuerpo físico, y, mirándolo desde arriba, viendo una luz radiante que lo rodea con forma de óvalo o círculo. Se conoce como la fuerza circundante, la fuerza del escudo que rodea a todos los demás chakras. También tiene la apariencia de un chakra: un círculo o vórtice de energía, un lugar donde se concentra el flujo de la energía universal. Cuando esta fuerza circundante es fuerte, automáticamente filtras cualquier influencia negativa. Cuando es débil, eres vulnerable a todo lo que pasa cerca de ti. Un aura fuerte hace que todos los demás chakras funcionen mejor.

También se relaciona con la integridad de tu campo electromagnético. Este campo circundante aparece como el aura y se percibe redondo y simétrico cuando tienes buena salud. Cuando estas enfermo se contrae y tiene bolsas y es menos radiante. En general cambia de color, intensidad y tamaño dependiendo del estado físico general y de los pensamientos y sentimientos.

La sensación que percibes a través de este campo es la de estar conectado. Te entrelaza con el universo entero. El alma siente inmensa dicha al asociarse y residir en el cuarto chakra o en el aura, se afirma en la sensación de equilibrio y compasión cuando llega al cuarto chakra y descubre la amplitud y la realidad impersonal en el aura.

El aura no se asocia con ningún elemento sólo con el sentido o la sensación del Ser. Establece tu campo de dominio y lo proyecta en todos los lugares con tu presencia. Cuando ese campo circundante es fuerte y los demás chakras están alineados y funcionando bien, tu sola presencia actúa y dirige muchas de las fuerzas del universo para satisfacer tus deseos y necesidades.

El aura se extiende por lo general varios metros en cada dirección y puede ser

más brillante y grande si practicas regularmente alguna técnica de cuerpo-mente-espíritu, como el Kundalini Yoga y la meditación.

## Las Tres Puertas

Cuando repases el simbolismo de todos los chakras, te darás cuenta de que hay tres nudos básicos, tres áreas o puertas que deben ser atravesadas para que el camino de la Kundalini fluya libremente. Cada nudo se representa por un Shiva Lingam, rodeado por algo simbólico en los chakras. El primero es el Nudo de Brahman, en el primer chakra. El segundo es el Nudo de Vishnu, en el chakra del corazón. El tercero es el Nudo de Shiva en el entrecejo. En cada uno de estos sitios, las tres corrientes de energía se juntan, se anudan y se enredan en un reino.

En la medida en que tu conciencia penetra el primer nudo, empiezas a soltar tus apegos a todas las sensaciones, los nombres y las formas de las cosas. Estableces una nueva relación con los sentidos y las sensaciones que percibes a través de ellos. Antes de penetrar este nudo, cada sensación atrapa tu mente, la cautiva, la distrae y te es difícil meditar o estar quieto. Todas las meditaciones que estimulan el punto del ombligo preparan el fuego que hace arder esa barrera y te permite despertar más allá de su umbral.

Finalmente, llegas a la tercera puerta, en el sexto chakra. Este nudo está más allá de los cinco elementos naturales. Es donde se entrelazan ida, pingala, shushumna y los demás nadis. Cuando lo abres, la respiración se equilibra temporalmente en ambos orificios nasales y te lleva más allá del sentido del tiempo y de tu identidad terrenal. Entonces se dice que el trikuti, los tres ríos, te convierten en un , "uno que ve a través de los tres tiempos". Como dice Yogui Bhajan, cuando se abre ves el pasado, el presente y el futuro. Ya no actúas solo para este tiempo sino para todos los tiempos. Si el nudo sigue apretado, puedes obtener poderes, pero estarás apegado a ellos. Seguirás anudado a ellos como estuviste enredado a los sentidos exteriores en el primer nudo. El es un gran riesgo. Muchas personas creen que se les ha abierto al entrar al reino de lo psíquico, pero su apego a ese mundo los delata. Cuando logras trascender los cinco elementos y las tres que dan origen a los elementos, te conviertes en : te estableces en un estado no dual, de apertura y éxtasis, y puedes repetir ¡Wahe Guru!

A medida que crece la energía Kundalini y los nudos se van deshaciendo, se expande la percepción del sonido y de la vibración. Los yoguis dicen que escuchas muchos y variados sonidos: el sonido de los animales, pájaros, grillos, campanas, conchas de mar, flautas, el estallido del trueno en el gong y hasta el rugir de un león. Éstos son los impactos que llegan cuando se despierta la energía y amplías tus sentidos para captar las vibraciones de todo el universo.

Estas tres puertas son una de las razones por las cuales son tan importantes las tres cerraduras: , y . , la gran cerradura, pone una ligera presión en cada una de estas áreas, para que el y el se equilibren en los canales derecho e izquierdo y la energía Kundalini empiece a fluir y perforar los nudos. mezcla y saca a los tres chakras inferiores del adormecimiento, usando el fuego del

tercero. sube la energía desde el tercero hasta el cuarto chakra y empieza a penetrar la segunda puerta. Cuando se aplica correctamente el al recitar el mantra, el que está en el líquido espinal se concentra y empieza a abrir el quinto chakra y penetrar la tercera puerta.

En la medida en que la energía Kundalini se va moviendo, gracias al equilibrio y la devoción del aspirante, empiezan a ajustarse los cuerpos de nuestro cuerpo. La sensación durante esta experiencia es el movimiento, sientes que fluyes. Se percibe como electricidad, agua o calor, y tiene diferentes características, como las describen la medicina ayurvédica y la acupuntura. Según el elemento o que domina la personalidad en ese momento, el movimiento se experimenta de manera diferente. Es un movimiento silencioso y constante cuando domina la tierra. Parece un torrente o un rompimiento cuando lo domina el agua. Se siente calor y un movimiento como de serpiente cuando domina el fuego. Y cuando domina el aire se siente vibración, cosquilleo y ligereza. O puede llegar como un gran viento que te expande súbitamente, como si dieras un salto al vacío, como el salto de un mono al infinito, cuando domina el elemento éter. En todos los casos, el yogui sostiene su postura y permite que todos esos movimientos sutiles de ocurran mientras él sostiene el cuerpo firmemente. Al lograr ese equilibrio, hay la quietud de la conciencia, porque el propósito no es brincar y seguir la ocurrencia sutil, sino ajustar, alinear estas sensaciones con la intención y proyección de quien medita.

# kundalini yoga



Pag. Principal

Indice

Introducción

Chakras

Foro de KY

Lecciones

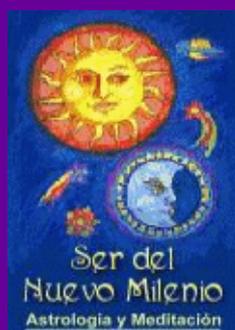
Artículos

Libros

Enlaces



[\[english site\]](#)



## Preparándose para y concluyendo una sesión de Kundalini Yoga

### Para empezar

Siéntate en quietud y presta atención a tu respiración. Disminuye de forma consciente tu ritmo respiratorio y realiza una respiración abdominal. Presta atención a las sensaciones en tu cuerpo. Sintoniza con tu propio ritmo. Date un par de minutos para calmarte, centrarte y crear tu propio espacio.

### Sintonizar

Antes de empezar tu práctica de Kundalini Yoga, siempre debes "sintonizar" entonando el **Adi Mantra** de la siguiente manera:

Siéntate en la postura del sastre, o cualquier otra postura meditativa, con la columna erguida y céntrate con una respiración profunda y prolongada. Después posiciona tus manos en el Mudra de la Plegaria en el centro del corazón, los dedos inclinados 60 grados, y la base de los pulgares presionando en el esternón.

Inhala, concéntrate en tu tercer ojo y el corazón y entona "**Ong Na Mo**" ("**Yo hago un llamado a Infinita Consciencia Creativa**") mientras exhalas. El **Ong** se vibra en la parte posterior de la garganta, el cráneo y los cavidades nasales. Cuando se realiza correctamente, estimula las glándulas pituitarias y pineal lo cual nos sintoniza automáticamente con nuestra consciencia superior. El **Oooooong** es largo, **Na** es corto y **Mooooo** es extendido.

Este mantra se entona en una sola respiración, o si hace falta puedes tomar un poco de aire a través de la boca, pero no respire a través de la nariz entre las dos partes del mantra.

"**Guru Dev Namó**" ("**Yo hago un llamado a la Sabiduría Divina**").

**Gu** y **Ru** son cortos. **Dev** es extendido. **Na** es corto y **Namó** usa el aire que queda.





Inhala profundamente a través de la nariz antes de repetir el mantra. Repite dos o más veces. El propósito de este mantra es el de "sintonizar". Este mantra nos protege y nos conecta con nuestro ser superior. También establece una conexión con la "Cadena Dorada" de maestros que trajeron el Kundalini Yoga al mundo. En otras palabras, nuestros maestros están con nosotros en su cuerpo sutil para guiar y ayudarnos.

**Ong** significa creador, **Namo** significa hacer un llamado a, **Guru** es el maestro o la energía que trae luz y disipa la oscuridad. **Dev** significa transparente o no-físico.

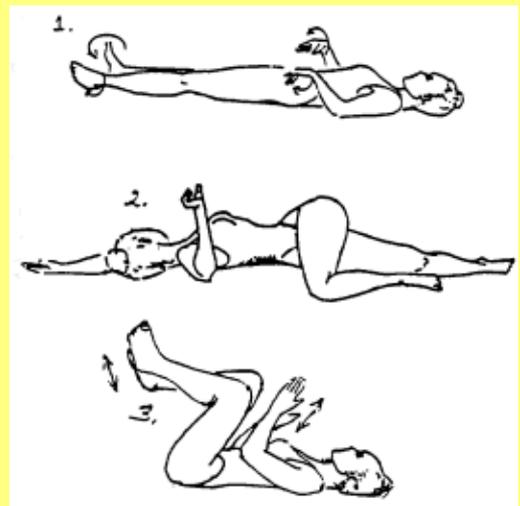
### Concluyendo una sesión

Después de una larga relajación, particularmente una realizada tras una serie de ejercicios, te darás cuenta de que el realizar esta serie de ejercicios concluyentes te ayudan a afianzarte y traerte de vuelta a la realidad.

(1) De espaldas, empieza girando tus pies y manos en pequeños círculos. Continúa en una dirección por 30 segundos y después en la otra por otros 30.

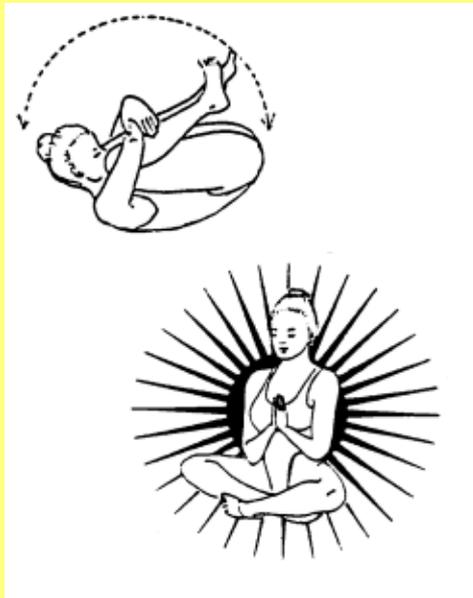
(2) Extensión del cocodrilo: Manteniendo ambos hombros en el suelo, lleva el brazo derecho por encima de la cabeza y la rodilla derecha por encima de la pierna izquierda hasta que toca el suelo en el lado opuesto. Cambia de brazo y pierna y repite.

(3) Sigue de espaldas. Lleva las rodillas hacia arriba y los lados, y frota las palmas de los pies y de las manos energicamente, creando una sensación de calor. Continúa durante 1 minuto.



(4) Aferrándote a las rodillas con ambas manos, empieza a rodar sobre la columna. Rueda hacia atrás hasta que tus pies toquen el suelo y luego hacia delante hasta que estés sentado. Haz esto un mínimo de 3 ó 4 veces.

(5) Siéntate en la postura del sastre, con las palmas juntas a la altura del centro del corazón. Los ojos están cerrados. Inhala completamente y dí



una plegaria de gratitud.

(6) Una feliz conclusión es entonar esta canción:

"Que el Sol eterno resplandezca sobre ti, que te rodee todo el amor, y que la luz pura de tu interior te guíe en tu camino."

Repite si lo deseas. Después entona 3 Sat Nams largos. **Saaaaaaat** es largo y **Nam** es corto.



**Copyright © 2001-2003 HispaYoga.com**

Contactar: [webmaster@hispayoga.com](mailto:webmaster@hispayoga.com)

Diseño original y construcción página inglesa: Gordon Lamb

[another Web site that Works!](#)

Construcción página en castellano: Henno van Arkel



[Pag. Principal](#)

[Indice](#)

[Introducción](#)

[Chakras](#)

[Foro de KY](#)

[Lecciones](#)

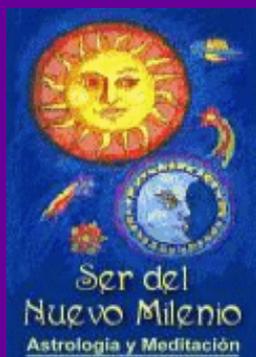
[Artículos](#)

[Libros](#)

[Enlaces](#)



[\[english site\]](#)



# kundalini yoga

## Pranayama

(Técnicas de respiración de Kundalini Yoga)

---

### Respiración profunda y prolongada y Respiración de Fuego -

[Pieter Schoonheim Samara](#)

Para aquellos que han estado haciendo estas formas de respiración desde hace mucho tiempo, la respiración es tan fácil y natural que a menos que uno también esté dando clases le podría costar darse cuenta de cuál puede ser la dificultad.

Bastante a menudo los estudiantes llenarán el área inferior de sus pulmones con aire, después, cuando intentan llenar el pecho, movilizan el aire del abdomen al área del pecho, a medida que alcanzan las costillas. Se olvidan de usar la presión inferior del aire para seguir llenando los pulmones, y en vez de eso tan sólo llevan la presión hacia arriba, haciendo que la respiración completa se convierta en una de pecho en vez de una completa de diafragma.

La atención consciente al diafragma no es tan aparente a todo el mundo así que debe prestársele atención y ayudar a hacerse más consciente a la sensación del uso del diafragma, hasta que se sienta el ritmo natural de ésta y el natural flujo de prana se haga cargo de la respiración.

---

### Respiración profunda y prolongada

Un modo fantástico de relajarte, y también muy bueno para cualquier problema de pulmón

La respiración profunda y prolongada se suele enseñar primero porque ayuda a que uno se haga consciente de la plena distensión y contracción del diafragma, lo cual contribuye a que la Respiración de Fuego se logre forma más natural.

Sentándose en la postura sencilla, (o incluso acostado en el suelo), para hacer la respiración profunda y prolongada uno primero llenará la cavidad abdominal inhalando el aire hacia abajo, y después presionando el aire de forma consciente hacia las áreas inferiores. El arquearse ligeramente hacia delante apoyando las palmas en las rodillas, después estirando los brazos y presionando las palmas en las rodillas hacia el inferior del cuerpo, hará que la cavidad del pecho se abra, para que así no sólo puedas mantener la presión en la parte inferior de los pulmones sino que también puedas sentir los pulmones y el pecho llenándose y, finalmente, por la ligera inclinación hacia delante de la columna la parte superior de los pulmones también se llenarán, todo esto sin la necesidad de abrir las costillas o levantar los hombros.

Una vez que los pulmones se han llenado de esta forma, manten el aire ligeramente durante un momento y presiona los hombros hacia detrás y expande el pecho hacia delante para poder sentir la longitud completa y la presión en el diafragma pueda ser sentida.

Después contrae el diafragma entero partiendo desde la parte superior del pecho al abdomen, para que de esta manera se expulse el aire.

Respirando de esta manera varias veces a través de las fosas nasales, el flujo de la energía de conciencia (la sensación de prana) a través del diafragma puede ser sentida desde el presionar hacia abajo y la distensión del aire hacia las regiones inferiores de los pulmones, donde circula la mayoría de la sangre. y después llenando hacia arriba en las áreas del pecho desde atrás hacia delante y hacia la parte superior de los pulmones.

La presión en los pulmones en todas sus áreas también genera energía en todas las terminaciones nerviosas, afectando al cuerpo entero tanto por la respiración como por la presión en los nervios.

Una vez que la Respiración Profunda y Prolongada es hecha de la forma aquí descrita, la concentración en los músculos del abdomen, pecho y áreas de los hombros en estar involucrada en la respiración empieza a disminuir, a medida que se empieza a sentir el natural movimiento del diafragma.

---

## **Respiración de fuego (Agni-Prasana)**

**Una respiración vigorizante y purificadora, realizada a través de contracciones abdominales**

Una vez que hemos podido sentir el diafragma durante la Respiración Profunda y Prolongada hay varias formas de empezar la práctica de la Respiración de Fuego, durante la cual el aire es inhalado y bombeado hacia fuera de forma muy rítmica, como si se usara un fuelle, sin sentir ningún tipo de tensión en los músculos del abdomen, pecho, caja torácica o en los hombros, los cuales permanecen relajados durante toda la respiración, hasta parecer que puedes continuar el ritmo de la respiración indefinidamente con poco esfuerzo.

Una de las formas de empezar a hacer la Respiración de Fuego, que fue como yo lo aprendí hace 30 años, es el empezar con una Respiración Profunda y Prolongada, y cuando los pulmones se han expandido completamente como descrito antes, inmediatamente forzar el aire a salir, y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volvemos a expandir el aire de vuelta hacia dentro, arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente, y después contraerse de nuevo.

Con cada respiración uno expande y contrae un poquito más rápido, hasta que sin expandir y contraer completamente, sentimos un ritmo, y permitimos que el ritmo asuma el control.

Podríamos compararlo a una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo, con cada respiración sonando como la locomotora marchando.

La otra manera de sintonizar con el ritmo de la Respiración de Fuego puede ser al comenzar de forma inmediata con una respiración rítmica y potente, simplemente visualizando el parecido del diafragma a un fuelle.

De cualquiera de las formas, llegado a este punto puedes hacer la Respiración de Fuego o muy potente o muy ligera.

La Respiración de Fuego no es lo mismo que Bastrika, la cual es una forma de respiración rápida, ligera y rítmica, normalmente enseñada como uno de los pranayamas del hatha yoga.

Tampoco la Respiración de Fuego es lo mismo que Kabalabati, la cual es una forma de respiración potente, que hace uso de la contracción del abdomen y la caja torácica (haciendo la llave de raíz con cada expiración), donde el sencillo hecho de relajar la caja torácica lleva el aire de vuelta a los pulmones, sin inhalar, y fuerzas el aire a salir de nuevo (también de forma rítmica).

El Kabalabati es muy potente y beneficioso, y aunque se usa en muchas Kriyas de Kundalini Yoga, no es lo mismo que la Respiración de Fuego.

La Respiración de Fuego vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de la glándulas purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para contraer (contraer hacia dentro) o expandir (relajar) presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

A medida que esas áreas se vitalizan, los fluidos sexuales (seminales) son liberados a la corriente sanguínea y fluyen a aquellas áreas afectadas, para que así esas áreas se mantengan con esa vitalidad y la presión pránica se eleva en el cuerpo convirtiendo Bindu (energía Rajas y Tamas) a Ojas (energía Satva), la cual llenará y penetrará todo el cuerpo y mente.

Poco a poco, a lo largo de un periodo de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse energéticamente eléctrico y etéreo, a medida que el campo se equilibra con una fuerza interna parecida a la de un dinamo.

A medida que esta fuerza crece y se polariza, la mente se vuelve muy tranquila, muy clara y nítida, y se siente una radiación alrededor del cuerpo y de la cabeza.

La sensación de la necesidad estresante de pensar y actuar y de ser el "hacedor" empieza a disminuir, a medida que la mente se vuelve más receptiva y abierta para poder darse cuenta de que parece haber una conexión casi automática entre nuestros objetivos y los eventos y experiencias que vienen a satisfacerlos. La sensación de una Unidad natural siempre presente empieza a emerger como una realidad más clara y siempre existente.

Poco a poco, la tendencia hacia el exterior de la mente hacia lo físico y lo mental empiezan a desvanecerse, y uno reside en su presencia sátvica - espaciosa, impregnante, sin la sensación de "yo" o de lo "mío" - el Corazón Auto-Emergente, donde "YO SOY" es la única Verdad.

La práctica del Kundalini Yoga realizada con la atención natural y el ritmo del diafragma en la Respiración Profunda y Prolongada y la Respiración de Fuego permite que las posturas y las kriyas tengan el efecto mayor y más completo para llevar el campo sátvico al punto donde el Ser se recolecta a Sí mismo y reside sin atención en el Nombre Verdadero de uno - Sat Nam.

Practica estas respiraciones y observa sus efectos.

---

## Técnicas de Respiración

Susan P. Boles

La mayoría de la gente no respiramos de forma correcta. Respiramos superficialmente como si nos diese miedo lo que la respiración es capaz de hacer. Pero la respiración es maná para nuestro cuerpo... deberíamos beber mucho y profundamente para dotar de energía y alimento a nuestros cuerpos.

Me enseñaron a respirar contando hasta cuatro... contando lentamente. Siente cómo la respiración expande tu caja torácica... el objetivo es llenar todo tu pecho de aire. Al final de contar cuatro, cuando piensas que ya no puedes inspirar más, inhala un poquito más. Mantén la respiración mientras cuentas otra vez hasta cuatro. Exhala contando hasta cuatro... y cuando piensas que has expulsado todo el aire, vacía tus pulmones un poco más.

Te asombrará los efectos de esta forma de respirar. Puede ser que

sientas una sensación de quemazón en los pulmones al principio, pero pronto, tu respiración se hará profunda y segura... y el contar hasta cuatro se vuelve contar hasta cinco, seis... Me dijeron que lo mejor era concentrarme en el vacío entre el inspirar y el expirar.. ese periodo de quietud.

Una vez que mis pulmones se acostumbraron a esta forma de respirar, empecé a inspirar por distintas partes de mi cuerpo. Nadie me enseñó esto... empezó a suceder de forma natural cuando meditaba. Abriría mi chakra de la corona e inspiraría la energía hacia abajo.. sintiendo como fluía la energía alrededor de mi corazón... manteniéndola ahí... después al espirar, moviendo la energía por el resto de mi cuerpo hacia fuera por los pies. Después lo hacía al revés, inspirando la energía por los pies y llevándola al corazón, al exhalar llevaba la energía hacia arriba y la expulsaba por la cabeza. Me mareaba un poco al principio... pero la energía que me da cuando hago esto es increíble.

Más tarde averigüé de que inconscientemente estaba haciendo algo que se enseña para hacer que la energía fluya por las dos corrientes que se enrollan alrededor de nuestras columnas. Solemos practicar esto durante cinco minutos al principio de cada sesión. Nos preparaba para el trabajo a realizar calmándonos y centrando nuestras mentes en un estado adecuado.

La **respiración de fuego** es muy distinta. Aquí, te concentras en la expiración, ya que el aire es expulsado con tanta fuerza, que la inhalación se produce de forma automática. Nos enseñaron a colocarnos las manos en nuestras tripas y usar esos músculos para forzar el aire a salir de nuestros pulmones de un resoplido. Usamos nuestras manos para recordarnos de usar esos músculos para expulsar el aire. El abdomen en su totalidad es usado para vaciar los pulmones muy rápidamente. Deberías oír el aire salir vocalmente... casi como una tos pero no tan alto... como si fuera un sonido ¡HUH!.

No estás usando tanto aire, son como pequeños sorbidos y resoplidos. ¿Vas entendiendo mi terminología avanzada? ;-) Dado que la respiración de fuego está vinculado al centro de poder o tercer chakra, es aquí donde localizamos la respiración. Estás usando tu diafragma y los músculos del estómago para forzar el aire a salir. También esta forma de respiración puede marearte un poco... y sentirás el calor en tu tripa subir hacia arriba... haciendo que tu cabeza de vueltas.

Me costó algún tiempo acostumbrarme a lograr esto... y los músculos de mi estómago me odiaron al principio... pero lo valía todo el hacer lo que hacía cuando el alzar de la energía comenzó. Al principio no aguantaba durante mucho tiempo... era demasiado difícil lograr realizarla durante más tiempo... pero a medida que pasaban las semanas, teníamos clases donde la usábamos durante periodos más largos de tiempo.

La **respiración alterna por los orificios nasales** nos la enseñaron tras las dos anteriores. Después de hacer el primer ejercicio algunas veces, alza una de tus manos a la altura de tu cara. Posiciona uno de tus pulgares en uno de los orificios nasales y tu dedo índice en el otro. Cierra con suavidad uno de los orificios con tu pulgar, bloqueando el paso del aire por uno de ellos. Inspira por el otro orificio con lentitud, usando la primera técnica. Mantén la

respiración durante un segundo... concentrándote en la quietud... después exhala. Quita tu pulgar, y pon tu dedo índice en su orificio correspondiente e inspira... concentrándote en el medio... expira.

Continúa alternando con una inhalación/exhalación completa por cada dedo/pulgar. Haz esto entre ocho y diez ciclos. Esta respiración te calmará, pero al mismo tiempo vigoriza los chakras.

**Susan P. Boles** vive en una pequeña ciudad al este de Toronto, Canada, y es estudiante y maestra de Chakras. Es una sanadora con talento, que hace uso de su propia variante de sanación por contacto o a distancia, sirviéndose del Reiki, toque terapéutico, y un proceso de niño interior para ayudar a la gente. No se dedica a ello de forma profesional - ayuda a la gente sobre todo a través de la Red, ya que se ha dado cuenta de que es más efectiva usando este medio energético. Ha facilitado meditaciones de sanación terrestre para varios grupos.

Cuando Susan empezó a tomar clases de Kundalini Yoga, le costaba mucho incluso postrarse en el suelo. Se había roto la espalda en el trabajo. Hacer cualquier cosa le era extremadamente doloroso. Su maestro fue muy paciente con ella - permitiéndole adaptar posturas que no podía hacer o mantener. Tras un par de meses, y con la ayuda de otros métodos de sanación alternativos, era capaz de moverse con mucha más movilidad, sintiendo la energía moverse por su columna. La respiración de fuego, de hecho el aprender a respirar correctamente, la ayudó mucho en su proceso. Ahora, según ella misma, si observas su espalda no podrás encontrar el sitio de la rotura. Pasó de estar dependiente de una silla de ruedas, a poder hacer lo que ella quisiese, ¡y de hecho lo hace!



**Copyright © 2001-2003 HispaYoga.com**

Contactar: [webmaster@hispayoga.com](mailto:webmaster@hispayoga.com)

Diseño original y construcción página inglesa: Gordon Lamb

[another Web site that Works!](#)

Construcción página en castellano: Henno van Arkel



- [HOME](#)
- [WHAT'S NEW](#)
- [TEACHERS](#)
- [DVDs](#)
- [COURSES](#)
- [BOOKS](#)
- [CDs](#)
- [SADHANA](#)
- [VHS TAPES](#)
- [YOGI TEA](#)
- [HELP](#)

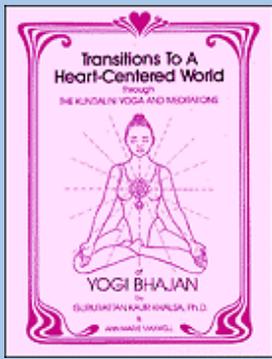


## Kundalini Yoga and Other Books

On this page you will find links to a wide selection of books by leading authors. Subjects include Kundalini Yoga & Meditation, Health & Healing, Yoga for Women and Numerology.

All titles are normally in stock and will ship to you in 1 or 2 working days.

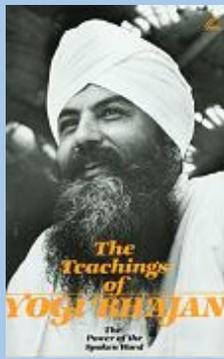
### Our TOP Sellers!



**\$24.95**

[Transitions to a Heart Centered World](#)

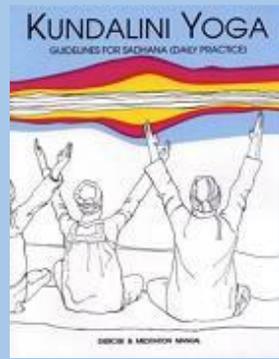
[View all products: Guru Rattana, Ph.D.](#)



**\$15.95**

[The Teachings of Yogi Bhasjan](#)

[View all products: Yogi Bhasjan](#)

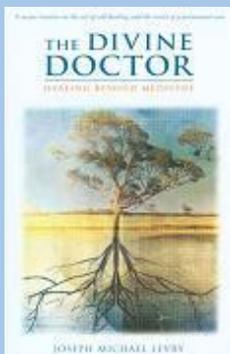


**\$18.95**

[Sadhana Guidelines](#)

[View all products: Gurucharan Singh](#)

**SPECIAL RETAIL OFFER**  
**Buy 3 Books by Guru Rattana - get the 4th One FREE!**  
 To qualify, simply add any 4 of her books to your cart



**\$23.95**

[The Divine Doctor](#)

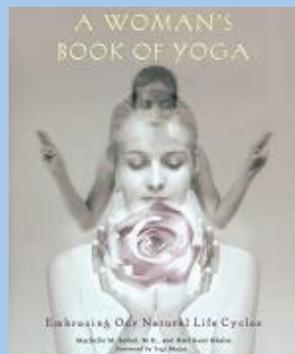
[View all products: Gurunam](#)



**\$24.95**

[Divine Alignment](#)

The Means to Achieve our Highest Destiny



**\$9.95**

[A Woman's Book of Yoga](#)

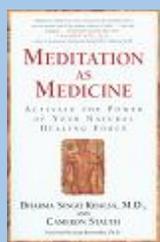
Embracing Our Natural Life Cycles

## Best of the Rest



**\$11.95**  
[The Eight Human Talents](#)

View all products:  
[Gurmukh](#)



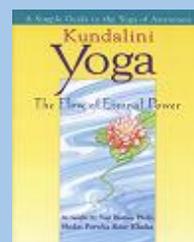
**\$11.95**  
[Meditation as Medicine](#)

Activate the Power of Your Natural Healing Force



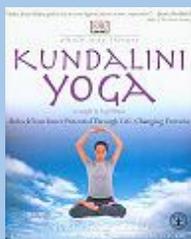
**\$24.95**  
[Heal Your Back Now](#)

View all products:  
[Nirvair Singh](#)



**\$16.95**  
[KUNDALINI YOGA: The Flow of Eternal Power](#)

A Simple Guide to the Yoga of Awareness



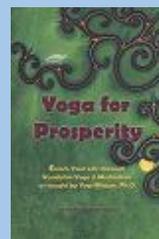
**\$14.95**  
[Kundalini Yoga](#)

View all products:  
[Shakti Khalsa](#)



**\$14.95**  
[Don't be Nice, Be Real](#)

Balancing Passion for Self with Compassion for Others



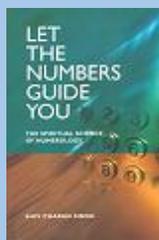
**\$19.95**  
[Yoga for Prosperity](#)

Enrich Your Life through Kundalini Yoga & Meditation



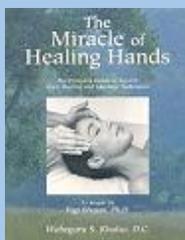
**\$18.95**  
[Open Your Heart with Kundalini Yoga](#)

Open up to your Potential and Awake the Spirit Within



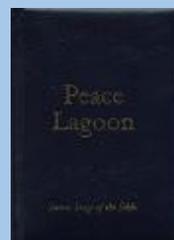
**\$17.95**  
[Let the Numbers Guide You](#)

The Spiritual Science of Numerology



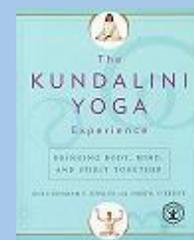
**\$29.95**  
[Healing Hands](#)

The Complete Guide to Ancient Yogic Healing & Massage Techniques



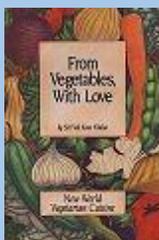
**\$29.95**  
[Peace Lagoon](#)

Sacred Songs of the Sikhs



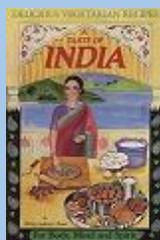
**\$14.95**  
[Kundalini Yoga Experience](#)

Bringing Body, Mind & Spirit Together



**\$11.95**  
[From Vegetables with Love](#)

New World Vegetarian Cuisine



**\$12.95**  
[A Taste of India](#)

Add Spice to your Life with these Delicious Vegetarian Recipes

Just click on any picture or caption for full product details.  
BUY MORE - SAVE MORE (Up to 15%)

Orders normally ship within 1-2 working days. [Shipping Options](#)

---

## Buying from Yoga Technology

Safe & Easy Shopping Guaranteed!



Shopping here with us by credit card is 100% safe - guaranteed!

[Click here to find out why!](#)

With the convenience of on-line shopping you can order our products from the comfort of your own home. Click on any title above for an in-depth coverage. Take your time and browse around our shelves. If you need help, simply email [websales@yogatech.com](mailto:websales@yogatech.com) or call (Toll Free in N. America) 1-866-964 2832

If you don't wish to use your card online, then we also offer the alternatives of **telephone, fax or mail order**. Using the latter you can also pay by money order or check. When you get to final checkout, just click on the payment method you prefer. You can print out a copy of your order for all offline payment methods.

**You have the added assurance of our NO-QUIBBLE MONEY BACK GUARANTEE:**  
If you are not completely satisfied with any product purchased from Yoga Technology, simply return it within 14 days of receipt for a full refund.

We hope you find our shopping cart system simple and easy to use. You will be able to adjust your order before your final bill is prepared. When you enter checkout, all personal and credit card details are fully encrypted by our secure server, for your protection and privacy. After completion of the ordering process, your credit card details are not stored on our site.

We will arrange to dispatch your order as soon as possible. All items are stocked in our own warehouse. We ship world-wide. Delivery times can vary from 3 days to 3-4 weeks or more, depending on your location. **Shipping charges** are added during the checkout process - they can be checked before you make payment. For most shipments you will be given a range of options. Remember that it is always more economical to ship multiple products than single items.

International shipments may be liable to customs duty or other import taxes. This is something over which we have no control. For more information you should contact your customs helpline or other information service.

**Special bulk discounts** are available on Gururattan's books, for registered teachers and booksellers - email [websales@yogatech.com](mailto:websales@yogatech.com) for details.

Enjoy your time in our store, and, above all, enjoy your Kundalini Yoga!

---

YOGA TECHNOLOGY - PO Box 443, Sunbury, PA 17801 USA  
Toll Free: 1-866-YOGATEC (1-866-964-2832) Overseas: 1-570-988-4680 (24 hours)  
Fax: 1-570-988-4680 Email: [websales@yogatech.com](mailto:websales@yogatech.com)

For any questions, comments or suggestions of a technical nature, please contact [webmaster@yogatech.com](mailto:webmaster@yogatech.com)  
We would especially appreciate reports of any problems you may experience while accessing Yogatech.com

All products sold by Yoga Technology have been approved by Guru Rattana, PhD., for the purposes of instruction in and the daily practice of the ancient technology of Kundalini Yoga.

The material contained on this Web site reflects Guru Rattana's own unique perspectives and insights, inspired by the teachings of Kundalini Yoga, Sikhism and other spiritual disciplines.

**This site is updated on a daily basis.** Copyright ©1999-2005 - Yoga Technology  
Copyright will be maintained and enforced.

[another Web site that Works!](#)

# kundalini yoga



## Bhandas (Llaves Corporales)

Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana.

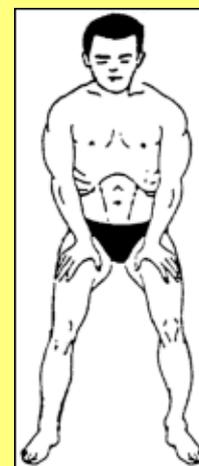
Las principales son:



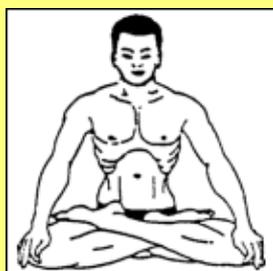
**MULABHANDA:** El Mulbhand o Llave Raíz es el más frecuentemente usado. Se ejecuta en tres pasos (rápida y fluidamente con la práctica) contrayendo primeramente el esfínter anal, y después jalando hacia dentro y hacia arriba (como si intentásemos retener una hez fecal), tras esto jalamos del órgano sexual (para contraer el conducto de la uretra). Por último jalamos el ombligo hacia dentro llevando la parte baja del abdomen. Todo esto se hace reteniendo la respiración (dentro o fuera), y ayuda a unir las dos corrientes principales de energía, prana y apana, generando calor psíquico lo cual provoca la liberación de la energía Kundalini, y a menudo concluye un ejercicio o asana.

**UDDIYANA BHANDA:** La llave del diafragma se aplica levantando el diafragma hacia arriba por el torax mientras jalamos los músculos superiores del abdomen hacia dentro hacia la columna, creando una cavidad, y dando un gentil masaje a los músculos del corazón. Ayuda a transformar y movilizar energía pránica hacia arriba hacia la región del cuello, estimula el axis hipotálamo-pituitaria-adrenal en el cerebro y crea una sensación de compasión. Puede dar nueva juventud a todo el cuerpo. Normalmente se aplica tras haber expulsado todo el aire de los pulmones.

En Laya Yoga, la aplicación rítmica de esta llave produce los mejores efectos al entonar mantras.



**JALANDHARA BHANDA:** La llave del cuello o la barbilla se usa en todas las meditaciones con mantras y pranayamas (ejercicios de respiración) a menos que se indique de otra manera. Se realiza levantando el pecho y el esternón hacia arriba y enderezando la parte trasera del cuello llevando la barbilla hacia detrás (hacia el cuello). Deberías sentir algo de tensión por los lados y la parte trasera del cuello. La barbilla descansa en la pequeña hendidura entre las clavículas y la cabeza permanece derecha sin inclinarse hacia delante, enderezando las vértebras cervicales, y permitiendo el libre flujo de prana hacia el cerebro. Esta llave presiona las glándulas tiroide y paratiroide para estimular su segregación y, a su vez, activar la pituitaria. Sin esta llave el pranayama puede causar



Pag. Principal

Indice

Introducción

Chakras

Foro de KY

Lecciones

Artículos

Libros

Enlaces



[\[english site\]](#)



una presión molesta en los ojos, oídos y corazón. También prevendrá los mareos debidos a los rápidos cambios de presión sanguínea que pueden ocurrir cuando los nadis (canales por donde fluye prana) se desbloquean.

**MAHABHANDA:** La Gran Llave - la aplicación de las tres llaves al mismo tiempo. Esto rejuvenece los nervios y las glándulas, regulando la presión sanguínea y produciendo muchos otros beneficios.

**EJERCICIO DE BHANDAS:** (Para experimentar y comprender completamente las Llaves o Bhandas).

Siéntate en los talones y separa las rodillas, con las palmas en los muslos (como en la primera ilustración). (A) Aplica la llave raíz y relájala. (B) Aplica la llave del diafragma y relájala. (C) Aplica la llave del cuello y relájala. Repite alternando rítmicamente durante 3-11 minutos, ejerciendo las llaves en la expiración (el aire se expira de forma natural con las dos primeras llaves).

**Practica con el estómago vacío.** Esto te ayudará a distinguir las llaves y a percibir el movimiento de energía a lo largo de la columna.



**Copyright © 2001-2003 HispaYoga.com**

Contactar: [webmaster@hispayoga.com](mailto:webmaster@hispayoga.com)

Diseño original y construcción página inglesa: Gordon Lamb

[another Web site that Works!](#)

Construcción página en castellano: Henno van Arkel



[Pag. Principal](#)

[Indice](#)

[Introducción](#)

[Chakras](#)

[Foro de KY](#)

[Lecciones](#)

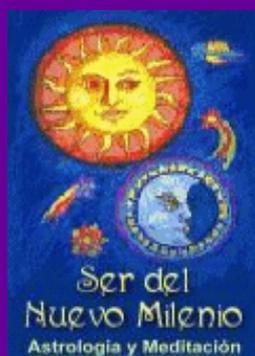
[Artículos](#)

[Libros](#)

[Enlaces](#)



[\[english site\]](#)



# kundalini yoga

## Componentes Fundamentales del Kundalini Yoga

El Kundalini Yoga es un antiguo arte y ciencia que abarca la alteración y expansión de la consciencia, el despertar y hacer ascender la energía **Kundalini** a lo largo de la columna vertebral a través de los centros energéticos llamados **chakras**, activándolos. Esto se consigue mezclando y uniendo **Prana** (energía cósmica) y **Apana** (energía eliminatoria), lo cual produce la presión necesaria para forzar la Kundalini a ascender, haciendo uso de **Pranayamas** (ejercicios de respiración), **Bhandas** (llaves corporales), en **Kriyas** (series de ejercicios), usando **Asanas** (posturas), **Mudras** (gestos de mano), y **Mantras** (entonación de palabras).

Las Series y **Meditaciones** de Kundalini Yoga también hacen uso de **Visualización**, **Proyección** y **Atención Concentrada** para obtener efectos específicos.

A través de la práctica del Kundalini Yoga, un individuo puede unir su consciencia con la Consciencia Cósmica de forma frecuente realizando cuidadosamente los ejercicios y meditaciones en una secuencia y combinación específicas. Un estudiante rápidamente se dará cuenta del movimiento de energía dentro y fuera de su cuerpo, y comenzará a dirigir esta energía de forma consciente, para así poder estimular y despertar los chakras, produciendo curación en sí mismo y en otros, y convertirse en co-creador junto a Dios.

(texto proviene de "**Transitions to a Heart-Centered World**" - Gururattan Kaur Khalsa, Ph. D.)

### Kundalini

Un increíble almacén de energía psíquica, a veces llamado Shakti, simbolizado como una serpiente enroscada y adormecida en la base de la columna ("Kundal" significa "rizo"). Uno vez que se ha despertado se desenrolla y asciende a través de la columna vertebral (por el canal psíquico, **Sushumana**) al **Sahasrara** (el masculino Chakra de la Corona) en el tope de la cabeza, produciendo un estado espiritual trascendente. Repetidas experiencias produce la iluminación.

### Prana & Apana

**Prana** es la fuerza vital básica de consciencia presente en el aire que respiramos y la comida que comemos, asimilada sin esfuerzo; la práctica del Kundalini Yoga mejora su absorción. **Apana** es la energía eliminatoria almacenada en los chakras inferiores. Cuando

se la hace ascender y es unida con la Prana (por la retención de la respiración y llaves o contracciones corporales), se genera calor psíquico que hace ascender la Kundalini a través de los chakras.

## Kriyas

Una serie o más de ejercicios o posturas en combinación con pranayama, bhandas, recitación de mantras, visualización, proyección, etc. en una secuencia específica diseñada para producir resultados específicos. Algunas de las Kriyas enseñadas por Yogui Bhajan tienen siglos de antigüedad. El efecto total de una kriya es mayor que la suma de sus partes. "Kriya" literalmente significa "trabajo" o "acción".

## Asana

Una pose o postura designada para estimular glándulas, órganos o conscienciación corporal, y para calmar la mente para la meditación. Las asanas a menudo presionan nervios o puntos de acupuntura, incitando al cerebro o al cuerpo a producir determinados resultados.

## Mudras

Un gesto o posición, normalmente de las manos, que atrapa y guía el flujo de energía y reflejos al cerebro. Doblando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y la mente, dado que cada área de la mano está relacionada con cierta parte de la mente o el cuerpo.

## Bhandas

Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana.

## Chakras

En el cuerpo, centros de intercambio entre las dimensiones físicas y psíquicas. Como si fueran transformadores, convierten la sutil energía pránica en energía física fluyendo a través de un sistema de "nadis" (canales psíquicos como el sistema de meridianos de la medicina Oriental). Los chakras son vórtices de energía que se perciben como discos de energía ("chakra" significa rueda) situados a lo largo de la columna vertebral.

## Mantras

Un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados (como el Sánscrito o el Gurmukhi) o algunas veces en inglés o castellano, que eleva o modifica la consciencia a través de su significado, sonido, ritmo, tono, e incluso la reflexología de la lengua en el paladar. Mantra es "el yoga de la mente".

## Pranayama

Respirar para canalizar y dirigir el flujo de prana y alterar la consciencia.

## Meditación

El quietamiento de la mente racional, razonadora, dualista y egoísta, para así permitir a la mente neutral concentrar su atención en la realidad interna más allá de conceptos intelectuales, y en la realidad externa más allá de objetos físicos y terrestres. La meditación produce numerosas técnicas para alcanzar este objetivo, y produce una personalidad calma, emocionalmente neutra, alerta,

intuitiva, efectiva, eficiente y controlada, y una sensación elevada de ser y de consciencia. La meditación consistente promueve la paz interior, la felicidad y la vida en un estado de consciencia superior.

## Otros

Otros componentes importantes en la práctica del Kundalini Yoga son la **Concentración** (puede ser que se nos pida concentrarnos en la nariz, en la columna, en un chakra, en la respiración, un mantra, alguna función física o en algo exterior al cuerpo), la **Visualización** (del movimiento de energía, campos energéticos, formas de pensamiento, cuerpos astrales, éter, luz, color, etc.) y **Proyecciones de Consciencia** hacia el Universo. Estas prácticas desarrollan la movilidad de la consciencia, la habilidad de concentrarse mentalmente en varias cosas a la vez y de dirigir movimientos de energía que vigorizan nuestro sentido del dominio e impacto potencial en el mundo.



**Copyright © 2001-2003 HispaYoga.com**

Contactar: [webmaster@hispayoga.com](mailto:webmaster@hispayoga.com)

Diseño original y construcción página inglesa: Gordon Lamb

[another Web site that Works!](#)

Construcción página en castellano: Henno van Arkel