

**En el Mundo Material
1er Chakra**



ACERCA DE ESTE MINI-CURSO

Este **MINI-CURSO** comprende **una parte del manual** completo de **“Yoga en 3 pasos para la Auto-Estima y el Éxito”**, que describe los ejercicios y el fundamento del **primer Chakra o Centro de Poder Personal**. Se ha reunido de una manera sencilla, clara y práctica, aquello que permita a las personas iniciar un camino de autodescubrimiento y recuperación del **Poder Personal**.

Si bien se redunda en temas que en estos tiempos ya tienen una gran difusión, también es cierto que se les da un orden y un apoyo gráfico y audiovisual que simplifica grandemente la comprensión de los principios que sustentan la práctica, y a su vez, proveen una herramienta sencilla y poderosa de aplicación cotidiana que impacta directamente en la **Auto Estima** y por ende asegura el **Éxito** a nivel de lo **físico-material**.

Quizá el ángulo más interesante que presenta este **MINI-CURSO** es la aplicación específica de ejercicios de **Yoga Kundalini** para trabajar los diferentes aspectos que obstaculizan el óptimo funcionamiento físico, mental, emocional o espiritual a nivel del primer **Chakra, Centro de Poder**, donde radica la energía que **nos conecta** con el **cuerpo y el mundo material**.

Cada segundo de tu vida
Es una Oportunidad
Para CREAR AMOR
Para EXPRESAR TU ARTE



Heidi Colmenero y/o YogaKundalini-Poder Personal
© Copyright 2010. Derechos Reservados

UN PROFUNDO AGRADECIMIENTO a mis padres, a mis hermanos, a mis maestros, a mi ex-esposo y a todas las personas maravillosas que me han enseñado a ser instrumento de apoyo en este peregrinar del ser humano.

siriatma@yogaentuv vida.com

<http://www.yogaentuv vida.com>

<http://www.yogakundalini-poderpersonal.com>

Recopilación, redacción y diseño:

Siri Atma Kaur (Heidi Colmenero)

Posturas:

Siri Atma Kaur (Heidi Colmenero)

Fotografía: Freidrich Steiner Jr.

Impresión y encuadernación: Artsoul

Publicación Electrónica: Artsoul

Última Edición: Febrero 2013

Heidi Colmenero y/o YogaKundalini-Poder Personal

© Copyright 2010. Derechos Reservados

¿Qué encontrarás Aquí?

*El Sistema Yoga en 3 Pasos
Para la Auto Estima y el Éxito*

**En el Mundo Material
1er Chakra**

YOGA KUNDALINI
Tecnología de
PODER PERSONAL

El Curso Completo Incluye

- MINI-CURSO impreso
- Video Clase; Serie de Yoga paso a paso para el 1er Centro de Poder
- Audio; Visualización Guiada para el 1er Centro de Poder
- Audios; Tono de Monocorde para el 1er Centro de Poder

INDICE

	Página
¿Cómo Saber si hay Retos de AutoEstima?	1
La Vida con AutoEstima	3
Definamos los Cambios Deseados	4
Auto Estima	5
Éxito	6
Principios que Generan el Cambio	7
<i>El Yoga en 3 Pasos ... Para la Auto Estima y el Éxito</i>	8
¿Cómo Llevar tu Curso a la Acción?	9
Introducción a la Yoga Kundalini	12
Una Sesión de Yoga	16
Mulhadara - Cuerpo y lo Material	27
Poder Personal Generado en el 1er Centro	32
Información y Contacto	33
Coaching Personalizado	

¿Cómo Saber si hay Retos de AutoEstima?

Antes de entrar de lleno al contenido de este Manual y al Curso, vamos a revisar algunas ideas con respecto a la AutoEstima y el Éxito.

La psicóloga [Elisa Mújica](#) asevera que quien tiene una baja autoestima "funciona en la vida de una manera que desperdicia sus dones".

Por su parte [María Cristina Heinzmann](#) dice que quien padece de baja autoestima tiende inconscientemente a desarrollar patrones de conducta que están en contra de lo que se puede considerar calidad de vida. Y esto repercute negativamente en su vida, tanto en su modo de ser, salud, modo de establecer relaciones, las cuales le cuesta un mundo lograr, y a veces tiene conductas autodestructivas tales como fumar beber, comer (en exceso y compulsivamente), evita ponerse metas, porque piensa que no logrará su éxito en esto; "para qué si de todos modos no me va a salir bien" . Antes de avanzar a tu curso, te invito a que analices las listas que muestro a continuación. Honestamente intenta identificar que comportamientos de Baja y Alta AutoEstima manifiestas. Conociendo en donde está el problema o la dificultad, podremos determinar hacia donde deseamos cambiar.

Algunos Comportamientos que Reflejan Retos de Autoestima

Mentir

Necesitar destacar

Preocuparse por el futuro

Creerse superior

Negarse a ver otros puntos de vista emocional

Vivir aburrido, resentido o asustado

Vivir de manera ansiosa y desenfrenada

Desarrollar enfermedades psicosomáticas

Seguir la [moda](#) y sufrir si no estamos "al día"

La maternidad y paternidad irresponsables

Llegar tarde

Irrespetar a las personas

Actuar con indiferencia

Descuidar el cuerpo

Negarse a la intimidad

Desconocer, negar o inhibir los talentos

Descuidar la imagen u obsesionarse con ella

Improvisar la vida, pudiendo pudiendo planificarla

Incapacidad para manejar los momentos de soledad

Quejarse

Manipular a los demás

Actuar agresivamente

Discriminar y burlarse de los demás

Preocuparse porque otro destaque(Envidia)

Invadir el espacio de otros sin autorización

Irrespetar a las personas

Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarnos

Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten

Descuidar la salud como si no fuera

Importante

Idolatrar a otras personas

habituales la

Tener y conservar cualquier adicción(Cigarrillo, licor, comida, [sexo](#), etc.)

Dar compulsivamente para ganar aprobación

Depender de otros pudiendo ser independientes

Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja

Compulsión por obtener títulos académicos y dinero

Perder el tiempo en [acciones](#) que no nos benefician

Culparse por el pasado

Autodescalificarse

Sentirse atrapado y sin alternativas

Actuar tímidamente

Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones

Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente

Negarse a aprender

Asumir como estados

tristeza, el miedo, la rabia y la culpa

Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas

La Vida con AutoEstima

Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de [color](#), sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde un perspectiva mas amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

Algunos Comportamientos de Alta AutoEstima

- Aprender
 - Reflexionar
 - Procurarse salud
 - Cuidar el cuerpo
 - Valorar el tiempo
 - Disfrutar la soledad
 - nuevo
 - Actuar honestamente
 - Perdonarse y perdonar
 - Vivir con moderación
 - Aceptarnos como somos
 - Halagar y aceptar Halagos
 - Actuar para lograr objetivos
 - Vivir con alegría y entusiasmo
 - Dar ejemplos positivos a los hijos
 - Reconocer y expresar los talentos
 - Abrirse a la intimidad económica y física
 - Respetar las diferencias de ideas y actitudes
 - Pensar y hablar bien de uno y de los demás
 - Relacionarse con personas positivas y armónicas
 - Disfrutar de las relaciones con las demás personas
 - Desarrollar independencia en todos los órdenes posibles.
- Agradecer
 - Planificar
 - Producir dinero
 - Vivir el presente
 - Respetar a los demás
 - Abrirse a lo
 - Cumplir los acuerdos
 - Respetar a los demás
 - Actuar con originalidad
 - Aceptar los éxitos ajenos
 - Disfrutar del [trabajo](#) diario
 - Respetar el espacio físico y psicológico de los demás
 - Cuidar la imagen personal
 - Confiar en las capacidades propias
 - Expresar los sentimientos y emociones

Definamos los Cambios Deseados

El hecho de que hayas adquirido este manual me hace asumir que **tu has creído que necesitas ayuda para mejorar tu AutoEstima y para lograr el Éxito**. Si además has encontrado que manifiestas comportamientos característicos de una persona **DesEstimada** según la lista expuesta dos hojas atrás, seguramente has deseado poder cambiar todo eso que haces, que sientes, que piensas y que vives interiormente, que te causa dolor e impotencia. Porque de una cosa estoy convencida, a nadie le gusta vivir con una **baja AutoEstima** ni en **Fracaso**. ¿Has deseado poder creer en ti, valorarte positivamente y poder alcanzar un estado de tranquilidad interno? ¿Has soñado en una forma y estilo de vida diferente a lo que vives hoy? Estoy segura de que si. De otra manera, no estarías leyendo esto. Probablemente has llegado a creer que no es posible lograr un cambio. Pero te tengo una excelente noticia, no solo es posible, sino que depende totalmente de ti. ¡Si, créeme, tu lograrás hacerlo! Si aplicas la Tecnología del Yoga Kundalini distinguiendo como funciona para equilibrar cada uno de tus Centros Energéticos, no habrá nada que impida los enormes cambios que alcanzarás en los 7 aspectos de tu ser. En este MINI-CURSO empezaremos exclusivamente con los ejercicios para el primer chakra:

- 1) El Cuerpo Físico, Materia
- 2) La Sexualidad, Polaridad, Cuerpo Emocional
- 3) El Poder, Voluntad, Compromiso, Logro
- 4) El Amor, Compasión, Valores
- 5) La Comunicación, Expresión, Creatividad
- 6) La Intuición, Visión, Enfoque, Proyección
- 7) La Sabiduría, Conexión con Todo

Te voy a describir lo que puede pasar con tu AutoEstima y en el campo del Éxito cuando hay balance en el primer Centro de Poder.

Auto Estima

Vivir en AutoEstima está acompañado de manifestaciones a nivel **físico, emocional, mental** y de un **estado interno** cuyas características corresponden al tema que rige el primer Centro de Poder. Revisa la breve descripción que doy. Cuando lo hayas hecho, hazte la siguiente pregunta; “**¿Me gustaría vivir así?**” Si tu respuesta es positiva, no pierdas un minuto más y empieza a revisar los **Principios que Generan el Cambio**:

1. El primer Centro de Poder: relación con el propio cuerpo y con todo lo material.

Físico: Tu salud mejora, cuidas de tu cuerpo, y lo aceptas amorosamente.

Emocional: Sientes serenidad, seguridad, la sensación de pertenecer y de poder conectarte con todos y todo lo que te rodea.

Mental: Querer estar aquí disfrutando de la vida y del planeta; te sabes segur@ de cubrir tus necesidades básicas de subsistencia.

Yo Interno: Espíritu innovador, pionero, capaz de actuar en condiciones de incertidumbre.

Éxito

Es posible que supongas que el **Éxito** se manifiesta única y exclusivamente en la posesión de bienes materiales y/o en sustentar algún tipo de poder o conocimiento que te permite ser vist@ y aplaudid@ por quienes te observan. Sin embargo, aunque ciertamente todo esto puede ser un aspecto del éxito, en términos de **los Centros de Poder**, el **Éxito** se traduce en una o dos frases muy sencillas que describen la **experiencia interna** y la **productividad o los resultados externos** para cada chakra. Veamos **lo que significa el éxito** para este **primer tema de nuestro sistema de chakras**.

Éxito en el primer Centro de Poder

1. La Raíz; Cuerpo Físico y Materia

Contar con la sensación de fortaleza y salud física, así como la experiencia interna de que hay seguridad para satisfacer las propias necesidades. El dinero y los bienes materiales vienen con facilidad y en proporción a las propias necesidades. Se materializan los sueños.

Probablemente encuentres que esta definición de Éxito se aleja del lugar común que nos venden por todos los medios masivos y sociales de comunicación. Quizá no es lo que esperabas y posiblemente ni siquiera te quede muy claro. Pero no te preocupes, esto es normal. Cuando nuestra mente tiene un encuentro con conceptos nuevos y diferentes a los que ha estado acostumbrada, tiende a resistir. Mi invitación ahora es a que continúes. Nunca podrás saber si el Éxito puede llegar a ser así para ti, a menos que pongas tus herramientas en práctica.

Principios que Generan el Cambio

El cambio no se logra a través del Intelecto
¿Te has dado cuenta como cada vez que haces una afirmación como esta: “A partir de hoy voy a terminar todo lo que empiece”, no lo cumples por mucho tiempo?

• ¿Sabías que los hábitos, son rutinas iniciadas en forma inconsciente a nivel emocional?.... Por tanto.....

El cambio más efectivo y duradero se realiza aplicando técnicas que generan una transformación energética a nivel inconsciente y emocional.

Es bajo este principio que en las artes marciales se propone no atacar de frente con tu fuerza al enemigo, ya que es muy posible que te lastimes. El mejor ataque utiliza la propia fuerza del enemigo para vencerle.

De la misma manera **al emitir un pensamiento, una decisión racional**, para intentar modificar hábitos dañinos, temores, inconsistencias, falta de compromiso, adicciones, pensamientos obsesivos, sentimientos destructivos y tantas otras cosas que terminan por golpearte en la AutoEstima, **estas perdiendo de antemano**. Con lo cual, **a nivel subconsciente, vas agregando fracaso sobre fracaso**, mermando así cada vez más tu AutoEstima.

En este caso, el mejor ataque consiste en 1) **darle algún alimento al intelecto** para que se entretenga; 2) **segregar endorfinas en tu cuerpo físico** a través de movimientos, posturas, sonidos y manejo de la respiración, con lo cual se **activan los 7 centros de poder en el organismo**; 3) enfocar tu atención, visualizar colores, objetos, conceptos, sensaciones y hacer uso de vibraciones auditivas para **energetizar los 7 Centros de Poder en el sistema humano**, que rigen los diferentes **aspectos de tu vida**

El Sistema de 3 Pasos Para la Auto Estima y el Éxito

1) Leer para Alimentar Nuestro Intelecto

A nuestra cabeza le gusta entender y pensar que por ello tiene todo bajo control, así que este manual te proporciona **ideas** sobre las **metas** que deseas alcanzar; **motivos** por los cuales considerar ser un mejor ser humano; **elementos históricos** del sistema que has de utilizar; **datos** de cómo funciona todo nuestro organismo y el sistema energético que rige cada aspecto de nuestra vida; **indicaciones paso a paso** de cómo efectuar las rutinas para activar y balancear cada uno de los **Centros de Poder** en nuestro organismo.

2) Ejercitar para Segregar Endorfinas en Nuestro Cuerpo

Al **movilizar** el cuerpo, **estirarlo**, **respirar en formas diferentes**, **adoptar posturas de cuerpo y manos**, **emitir sonidos y experimentar momentos de silencio y observación de nuestro estado interno**, generamos endorfinas, pequeñas proteínas segregadas por una glándula ubicada en la base del cerebro, que se llama hipófisis. Los efectos de esta sustancia química en nuestro cuerpo son analgesia , sedación, disminución de la ansiedad y sensación de bienestar. En estas condiciones el flujo energético desde los 7 Centros de Poder, a través de los canales acupunturales (Nadis), hacia nuestro sistema nervioso y consecuentemente a toda otra parte del organismo, se abre, favoreciendo así estados de balance físico, emocional, intelectual e intuitivo.

3) Enfocar la Atención, Estimular la Sensación, Despertar la Emoción

Los recuerdos más poderosos en la experiencia humana provienen de **imágenes, estímulos senso-perceptores y emociones**. Al generar estos tres elementos, asociándolos a una ubicación en el organismo, a ciertas partes del cuerpo y a las **fortalezas que rige cada Centro de Poder** en términos de **pensamientos, sentimientos, actitudes, emociones, percepciones intuitivas y conductas**, se activa y balancea la energía y se crea una sugerencia subliminal extremadamente poderosa y sanadora. Esto lo logramos practicando **visualizaciones guiadas**.

*Heidi Colmenero y/o YogaKundalini-Poder Personal
© Copyright 2010. Derechos Reservados*

¿Cómo Llevar tu Curso a la Acción?

Todo lo que hemos visto hasta este momento te lo puedo resumir así:

- Si has adquirido este curso es porque supones que obtendrás ayuda para **eleva**r tu **AutoEstima** y así **alcanzar el Éxito**
- Al leer los comportamientos que manifiesta una persona con Retos de AutoEstima, seguramente has identificado algunas **áreas en las que tu tienes dificultad**
- Obtener lo que buscas, supone que requieres **aprender a actuar, sentir, pensar e intuir de una manera diferente**, ya que la que has utilizado hasta ahora, no te ha generado los resultados que quieres
- Este aprendizaje lo obtendrás de una manera práctica e intuitiva...es decir, no lo lograrás pensando y “decidiendo racionalmente”
- **Conviene que conozcas lo que son tus Centros de Poder** y los aspectos de tu ser que se movilizan en cada uno, para que enfoques tu esfuerzo en los Centros que rigen tus áreas de dificultad
- Cuentas con una **poderosa herramienta** para recuperar tu **Poder Personal**, el **Yoga Kundalini**

Seguramente estarás pensando; **“si todo esto está muy bien, pero ¿cómo empiezo?”**

¿Recuerdas los 3 pasos? Leer, Ejercitar y Visualizar

- 1. Leer.-** Si no te gusta mucho leer, dale una revisada a todo el contenido, empezando por el índice, simplemente para que tengas una idea de lo que hay en el manual y donde encontrarlo.
Si por el contrario, te gusta leer, entonces lee cada sección detenidamente. Y aquí te hago una recomendación; toma solo aquello que suene adecuado para ti, si hay conceptos o ideas que no compartes, simplemente descártalas, no te obsesiones con ellas, no permitas que tu intelecto impida que llegues a la práctica, porque ahí es donde lograrás el cambio, en la práctica. Recuerda que queremos ocupar nuestra cabeza solo para que nos permita trabajar con la energía del cuerpo, la emoción y la intuición, de una manera distinta.
- 2. Ejercitar.-** Ve la video clase que está en el DVD de esta MINI-CURSO y que contiene la serie de **Yoga Kundalini que activa el primer Centro de Poder.**
- 3. Visualizar.-** Al terminar la sesión de yoga del 1er Centro de Poder, escucha el audio con la visualización para ese mismo centro y sigue las indicaciones. Conforme adquieres práctica podrías simplemente escuchar el audio con el sonido de monocorde que corresponde a ese chakra, cerrar tus ojos y crear tu propia visualización, enfocando tu atención y tus sensaciones en los puntos del cuerpo donde se localiza ese Centro de Poder.
Otra manera de hacer uso de tu audio de meditación, es simplemente encender el sonido mientras realizas otras actividades. Sin hacer un esfuerzo consciente, al vibrar el tono monocorde del chakra Raíz, estarás activando el primer centro energético.

Unas últimas recomendación.

- Recuerda que ***“la práctica hace al maestro”*** y que los resultados se dan en la ***“rapidez con que pongo en práctica un nuevo conocimiento”***.
- Tampoco olvides que un nuevo ***“hábito se integra en tu sistema”*** cuando se **repite un mínimo de 30 días**. Después de ese periodo, tu organismo ha desarrollado el gusto y la necesidad por realizar la práctica porque habrá experimentado ya algunos cambios reconfortantes para tu ser.
- Al principio de este manual tienes mis datos de contacto, de manera que si surge alguna duda o si quieres compartir alguna experiencia por la que estés pasando al realizar tu curso, no dudes en comunicarte conmigo. Me dará mucho gusto conocerte, saber de ti y asesorarte en lo que necesites.

¡En hora buena comienza tu curso!



YOGUI BHAJAN

**INTRODUCCIÓN A LA
YOGA KUNDALINI**

YOGA KUNDALINI:

*Despertar la fuerza creativa de la conciencia.
Sanar la mente, el corazón, el cuerpo y el
espíritu.*

Abrirse al ser interno-infinito, al ser verdadero.

INTRODUCCIÓN A LA YOGA KUNDALINI

Yogui Bhajan, el Maestro originario del norte de la India, que trajo al occidente la ancestral práctica del Yoga Kundalini, la describe de esta manera: “es la ciencia, arte y tecnología que habilita el acceso a y permite la utilización de la propia energía creativa para otros propósitos además de la reproducción.” **9**

Satya Singh, uno de sus alumnos profundiza en el significado de las palabras *yoga* y *kundalini*, diciendo que “la palabra sánscrita *yoga* deriva de *yuj*, (sujeción o yugo). Por otra parte, también se dice que *yoga*, hace referencia a una reunión. Dicha reunión se establece entre el ser que materialmente yo creo ser, y el Ser verdadero que soy.

Según la filosofía tántrica, el ser humano tiene dos polos. El primero conocido como *Shiv*, y que reside en la cabeza, fría, rígida, inamovible. Es la conciencia, la observadora inmóvil, invariable. Y en el otro polo, al otro lado del tronco, a la altura de los órganos sexuales y el año, se encuentra *Shakti*, la potencia creadora, caliente, en permanente variación, agitada e inconsciente.

La yoga pretende eliminar la dualidad entre ambos polos, entre *el eterno observador y la naturaleza eternamente cambiante*. Shiv y Shakti se unirán a través del yoga.

Esta unión se obtiene a través de la *kundalini*; una forma especial de energía humana conocida también como rizo o serpiente. Se dice que está enrollada como en tres anillos en la base de la columna vertebral. La energía *kundalini* es capaz de ascender desde el polo inferior, dominio de la naturaleza, hacia el polo superior de la conciencia, a fin de realizar la unión, “el matrimonio

cósmico". Cuando ha despertado, es *la fuerza creativa de la conciencia*, cuya naturaleza contiene en sí los dos polos, Shiv y Shakti.

Despertar la energía *kundalini* implica que la conciencia (*Shiv*) penetre los fenómenos naturales (*Shakti*), y que los procesos de la naturaleza (*Shakti*) entren en relación con la ley eterna (*Shiv*).¹⁰

La yoga kundalini practicada por los estudiantes de Yogui Bhajan, persigue este objetivo de integrar la conciencia con el cuerpo, lo sutil con lo material, para lograr un equilibrio en los cuatro aspectos del ser; *el pensamiento, los sentimientos, los aspectos corporales y lo espiritual*. La práctica consiste en ejercicios o posturas (Asanas), con formas especiales de respirar (Pranayama), posturas de manos y dedos (Mudras), cierres del cuerpo (Bhandas), cantos (Mantras) y meditación. Todo ello junto o en una secuencia para crear efectos específicos exactos.

Una **clase normal de yoga kundalini** tiene un orden y estructura que comprende lo siguiente:

El canto de mantras para abrir nuestro campo energético y protegerlo, alineándolo con la *Cadena Dorada* de los maestros que nos han precedido en esta práctica.

Una serie de ejercicios de calentamiento:

Una serie de ejercicios para trabajar algún aspecto específico.

Una relajación.

Una meditación.

Mantras para cerrar nuestro campo energético y prepararnos para continuar con nuestras actividades cotidianas.

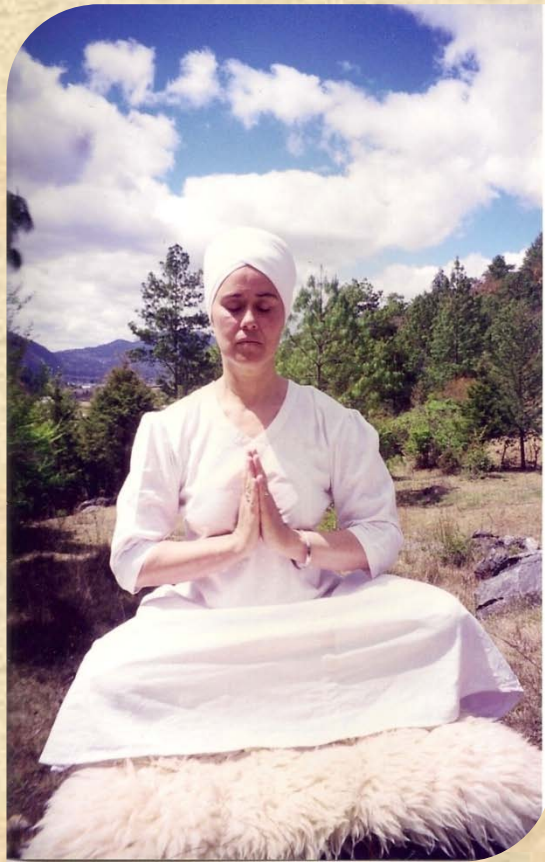
Iniciaremos la parte práctica de este manual describiendo los mantras de apertura y cierre de cada

clase, así como algunas indicaciones para practicar en casa, una serie de calentamiento que se efectuará en todas las sesiones, algunos ejercicios para reconectar después del relajamiento y algunas meditaciones útiles.

Los ejercicios para un aspecto específico, se describirán en capítulos separados, enfocando en cada sección las características de un chakra. A partir de estas características se derivará el trabajo a realizar a través de los ejercicios, la relajación y la meditación.

Cabe mencionar que los audios describen paso a paso los ejercicios de calentamiento y los de la serie que corresponde a cada chakra. Incluyen una relajación orientada a enfocar la atención sobre un chakra determinado, así como un pequeño ejemplo de cómo vocalizar con la música ejecutada con un instrumento llamado *Monocorde*, emitiendo únicamente la nota vibratoria correspondiente a cada chakra. También se podrán vocalizar en el tono emitido en el audio, la vocal chákrica, el mantra y/o el sonido semilla correspondiente.

La música para meditar que se encuentra en el audio, puede ser muy equilibradora para el chakra con el cual se esté trabajando. Si no se tiene práctica meditando, se recomienda iniciar meditando 5 minutos y progresivamente ir aumentando el tiempo hasta poder meditar la media hora completa. También se pueden escuchar estos sonidos mientras se están efectuando actividades en el hogar. Ello proporcionará un estado de paz, y se podrá estar efectuando un efecto directo en el chakra sin necesariamente estar enfocando la atención en el mismo.



Vivo mi sueño,
No siempre se exactamente que
es.
Pero siempre se que tengo uno.
Lo descubro al caminar.
Me maravilla vivirlo cada día.....

UNA SESIÓN DE YOGA KUNDALINI
MANTRAS, CALENTAMIENTO,
RELAJACIÓN, RECONECTAR,
MEDITACIONES,
SERIES PARA CADA CHAKRA

MANTRAS PARA EL INICIO DE LA SESIÓN

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Infinita conciencia creativa, yo te invoco

Divina sabiduría interior, yo te invoco

AD GURE NAME, YUGAD GURE NAME

SAT GURE NAME, SIRIGURU DEV NAME

Me inclino ante la sabiduría primaria

Me inclino ante la sabiduría a través de las Eras

Me inclino ante la verdadera sabiduría

Me inclino ante la gran sabiduría invisible

PRACTICAR EN CASA

Antes de iniciar la práctica, entonarse con el mantra Ong Na Mo Guru Dev Na Mo a la más profunda y elevada experiencia interior. (ver pg. 77)

Práctica: Se puede practicar en cualquier momento del día o de la noche en que se esté tranquilo y no se sea interrumpido. El centrarse y armonizarse a sí mismo al principio del día y después del trabajo, genera resultados poderosos que pueden cambiar la vida. Debe practicarse con los pies descalzos y sobre una superficie natural (algodón, lana, lino o una piel de animal y no sobre concreto o fibras artificiales).

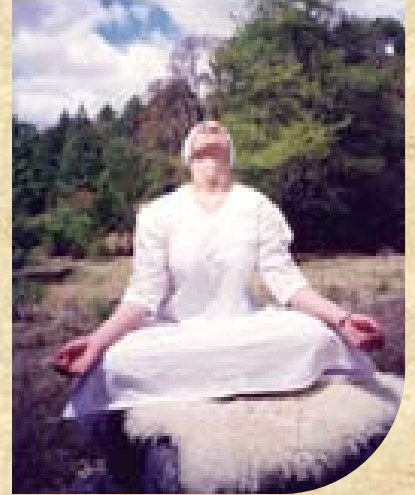
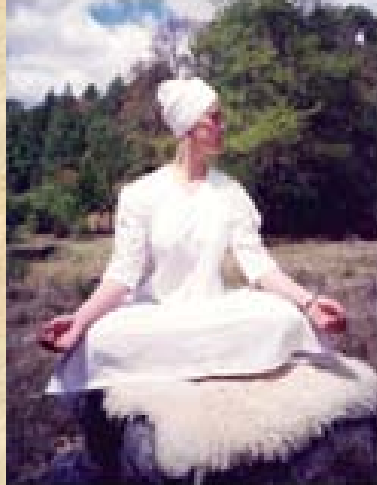
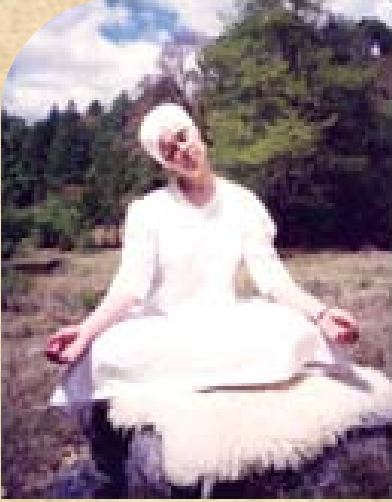
Durante cada ejercicio: a menos que se indique de otra manera, enfocarse en el entrecejo, sin bloquear la conciencia de otras manifestaciones en el cuerpo (respiración, postura, movimiento interno de energías, etc.)

Al terminar cada ejercicio: a menos que se indique de otra manera, inhalar sosteniendo la respiración y la postura, apretar recto, órganos sexuales y sumir el ombligo, permitiendo que la energía fluya de la base de la columna, hacia arriba.

Entre cada ejercicio: relajarse un momento enfocando la atención en las sensaciones internas provocadas por el último ejercicio. (¡Hacer una mini-meditación!)

Concluir una serie: relajando en postura de muerto y haciendo ejercicios para reconectarse con el presente (ver pg. 31). Retomar la postura para meditar; hacer una meditación y terminar entonando 3 veces los mantras para el cierre de sesión.

CALENTAMIENTO DE CUELLO



CÍRCULOS CON CABEZA



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTO DE CUELLO

Sentada en postura fácil con las manos en gyan mudra (dedo índice y dedo gordo unidos; los demás dedos extendidos, con las palmas de las manos volteadas hacia arriba) inhalar y sosteniendo la respiración inclinar la cabeza hacia los hombros, alternando de un lado y otro, 7 veces. Exhalar, inhalar y reteniendo voltear rostro hacia la derecha y hacia la izquierda, 7 veces. Exhalar, inhalar y reteniendo, llevar cabeza hacia atrás y hacia delante 7 veces. Exhalar, inhalar, retener el aire y apretar ano, órganos sexuales, y sumir el ombligo durante 20 segundos. Exhalar

CÍRCULOS CON LA CABEZA

Hacer giros con la cabeza, inhalando al llevar la cabeza hacia atrás y exhalar cuando cuelga al frente. Pensar en la palabra Sat al inhalar y en la palabra Nam al exhalar. Sat Nam quiere decir: “Yo soy Yo, la verdadera identidad”. Es una invocación y un reconocimiento a la presencia de mi ser interior. Repetir 11 veces hacia un lado y 11 veces hacia el otro. Al terminar, inhalar, apretar recto, órganos sexuales y sumir el ombligo durante 20 segundos. Exhalar.



FLEXIONES ESPINALES



GIROS CON BRAZOS A 90°



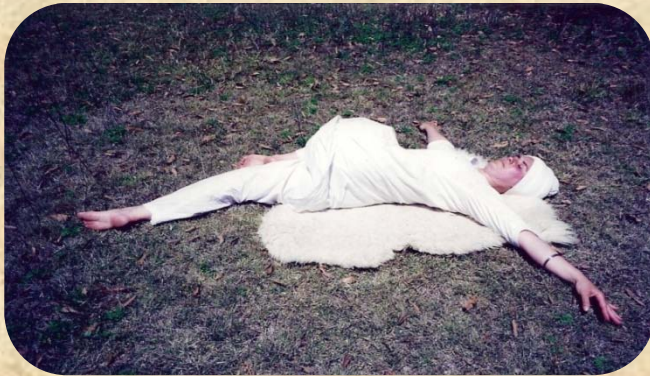
FLEXIONES ESPINALES

Sentada en posición fácil, tomando las rodillas con las manos, inhalar sacando el pecho al frente y llevando los hombros hacia atrás. Exhalar metiendo el pecho y llevando los hombros hacia el frente. Repetir de 10 a 26 veces. Al terminar, inhalar profundo, apretar recto, órganos sexuales y sumir el ombligo, exhalar y relajar.

GIROS CON BRAZOS A 90º

Sentada en posición fácil, levantar los brazos haciendo un ángulo de 90º entre el brazo y el antebrazo. Codos a la altura de los hombros. Se gira desde la cintura hasta la cabeza, inhalando del lado izquierdo y exhalando al lado derecho. Repetir de 10 a 26 veces. Al terminar, inhalar profundo, apretar recto, órganos sexuales y sumir el ombligo; exhalar y relajar.

RELAJAR



CON BRAZOS
ABIERTOS EN CRUZ
GIRO DE CADERA



FROTAR
PIES Y MANOS

RELAJAR (MUERTO)

Acostada boca arriba, brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas de las manos abiertas hacia arriba. Inhalar y exhalar largo y profundo, tratando de relajar toda la espalda sobre el piso. Observar las sensaciones internas producidas por el trabajo que se realizó previo a esta postura. Permitirse dejar ir cualquier pensamiento, sentimiento o expectativa. Sintiendo libre y relajado. Un mínimo de 10 minutos.

CON BRAZOS EN CRUZ, GIRO CADERA

Inhalar y exhalar largo y profundo. Empezar a mover manos y pies. Abrir brazos en cruz con palmas de las manos volteadas hacia el piso. Flexionar rodilla izquierda al abdomen y girar la cadera hacia el lado derecho, tratando de no separar brazos y hombros del piso (30 segundos). Regresar y flexionar la pierna contraria, girando la cintura también al lado contrario (otros 30 segundos).

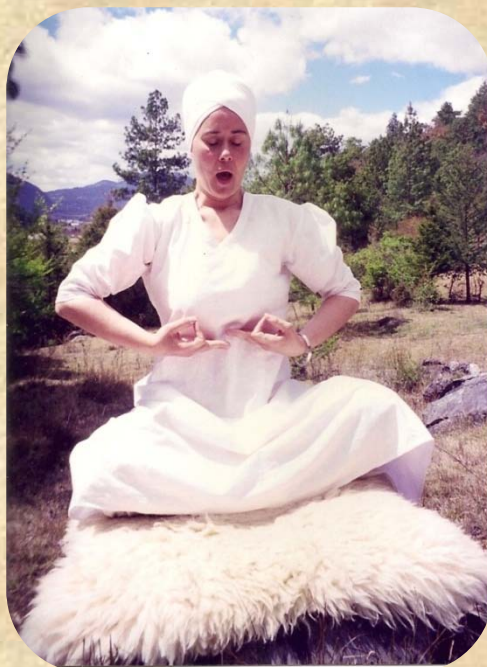
FOTAR PIES Y MANOS

Acostada boca arriba, frotar manos y pies, posteriormente flexionando las rodillas hacia el estómago y abrazándose de ellas. Rodar en esta postura sobre la espalda, hacia atrás y hacia delante, dando un masaje suave a la columna vertebral (10 veces). Al terminar, sentarse con la espalda recta en posición fácil, preparándose para la meditación que corresponda.



BALANCE
EMOCIONAL

RENACIMIENTO



MEDITACIONES

BALANCE EMOCIONAL (creando un espacio de silencio al interior). Antes de practicar esta meditación, tomar un vaso de agua. Sentarse en postura fácil, colocar los brazos cruzados sobre el pecho y acomodar las manos abiertas bajo las axilas, con las palmas hacia el cuerpo. Levantar los hombros hasta tratar de tocar los lóbulos de los oídos; jalar la barbilla hacia adentro para hacer el cierre de cuello; cerrar los ojo. La respiración se alentará automáticamente. Continuar durante 3 minutos y gradualmente aumentar a 11 minutos.

Al terminar, relajar brazos bajando manos y sentarse en silencio a disfrutar el espacio interno de paz. Habrán pensamientos, y podrán ser observados, pero se podrá elegir permanecer en un espacio de paz. Se podrá elegir estar en silencio interior.

RENACIMIENTO (liberándose de basura, sanándose, disfrutando). Sentada en postura fácil con la espalda derecha. Con los brazos a los lados, elevar las manos a la altura del plexo solar, palmas volteadas hacia arriba. Cerrar dedos índice y medio con el dedo gordo; los demás dedos estirados y relajados apuntando unos a otros a una distancia aproximada de 5 centímetros. Inhalar y exhalar por la boca abierta, creando el sonido: **Aggg** en la garganta. Es un ritmo rápido de aproximadamente 40 inhalaciones-exhalaciones por minuto, durante 3 minutos. Entonces se inhala apretando los dientes, concentrándose, reteniendo el aire por 20 segundos y se exhala. Repetir 2 veces mas y en la última retención, sentir y circular la respiración por todo el cuerpo. Entonces simplemente sonría por 2 minutos. Después ría suavemente durante 3 minutos.

CIERRE DE LA SESIÓN

Al terminar la meditación, inhalar profundo y frotar las manos frente al corazón, exhalar y dejar las manos en mudra de oración frente al pecho. Inhalar y entonar los mantras de cierre:

MANTRAS PARA EL FINAL DE LA SESIÓN

QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE

EL AMOR TE RODEE

Y TU LUZ PURA INTERIOR

GUÍE TU CAMINO

SAT NAM

Yo soy yo, la verdadera identidad

TIPS PARA PRACTICAR

YOGA KUNDALINI

Constantemente permanecer enraizado, sintiendo el cóxis conectado a la tierra y periódicamente apretar el ano.

Sentir la energía de color dorada. Cuando se sienta de otro color, agregar dorado a ese color. Esto le mantiene enfocado y dentro del cuerpo.

Sentir la energía vibrando en la espina dorsal, dándole vitalidad al cuerpo.



CUADRADO: *cuatro dimensiones , cuatro direcciones de la tierra y cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire.*

Naturaleza de la búsqueda vital: *alimento para el cuerpo, para la mente y para el corazón.*

Mulhadara

RAÍZ



Significado:

Raíz

Arquetipo:

La Madre Tierra

Localización, órganos:

Base de la raquis, plexo coxígeno, piernas, pies, intestino grueso, espina, riñones.

Elemento:

Tierra

Color:

Rojo

Tema principal:

Supervivencia

Edad:

Prenatal-9meses

Finalidades:

Arraigo, estabilidad, prosperidad, vida confortable, salud física.

Glándula:

Córtico adrenales

Afecciones:

Obesidad, hemorroides, estreñirse, ciática, anorexia, rodillas, huesos, ser enfermizo, desconcentrarse, “despiste”, agitación.

Tema psicológico:

Desconexión, aislamiento, temor, no pertenecer, abandono.

Tono:**Vocal, Mantra, Sonido****semilla:**

Do – C

O, Lam, Lang

Cuerpo Celeste:

Saturno

Alimento:

Proteínas, carnes

Derecho:

Tener

Principio eficaz:

Gravedad

Lección del alma:

Vivir en el presente

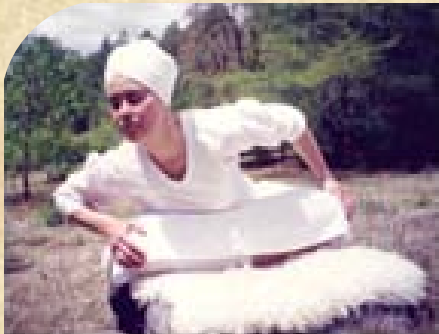
Camino yóguico:

Hatha yoga

SENTADILLAS



CIERRE DE RAÍZ



MOLINILLO SOBRE LA RAÍZ



CIERRE DE RAÍZ

Gentilmente apretar el músculo del ano y el perineo (entre el órgano sexual y el ano).

1. Sentad@ en posición fácil.
Inhalar y sostener el aire.
Apretar y soltar 3 o más veces.
Exhalar. Repetir por un minuto.
2. Inhalar, exhalar y sostener el aire afuera.
Apretar y soltar 3 o más veces.
Inhalar. Repetir por un minuto.
3. Inhalar, exhalar y sostener afuera, apretando 3 veces.
Inhalar, sostener el aire. Apretar 3 veces.
Alternar por un minuto.

SENTADILLAS

Hacer sentadillas con los brazos en tres posiciones, inhalando al estar de pie, y exhalando al bajar a sentadilla:

- Brazos estirados al frente.
 - Juntando las palmas arriba de la cabeza.
 - Entrelazando las manos atrás de la nuca.
- Hacer de 10 a 21 de cada una.

MOLINILLO SOBRE LA RAÍZ

- Sentad@ en posición fácil, tomarse de las rodillas.
- Girar el tronco desde la cintura, haciendo círculos bien grandes, inhalando cuando se inclina hacia atrás y exhalando al frente
- Hacer 11 giros hacia un lado y 11 hacia el otro.

METAS PARA EL PRIMER CHAKRA

La meta principal para el primer chakra es activar tu sensación de estar consciente. Cuando verdaderamente **SIENTES** que te puedes entonar con tu cuerpo y experimentarlo.

Ya no te encuentras en tu mente ni pensando.

Conforme se abre tu sensación de estar consciente y eres capaz de mantenerla, empiezas a relajarte.

Conforme aprendes a mantener energía en la parte baja del cuerpo, la concentración de la energía y el estrés en tu cabeza y tus hombros se relaja.

Cuando te sientes consciente y arraigado a tu cuerpo, tus habilidades psíquicas pueden abrirse sin que te enfermes físicamente ni te agotes debido a las intensas energías.

Poder Personal Generado en el Chakra Raíz

Al activar y equilibrar la energía propia de cada chakra realizando la práctica de Yoga Kundalini, pueden esperarse transformaciones en la forma de percibir la realidad y por tanto en nuestra manera de interactuar con ella. Intentaré dar un pequeño esbozo de la experiencia de Poder Personal que podríamos expresar al acercarnos hacia óptimos flujos energéticos del primer chakra.

Primer Chakra

Me siento segur@, con una sensación de pertenecía aquí donde estoy ahora. Tengo una buena relación con la tierra, con la realidad material y con mi propio cuerpo. Siento raíces que me dan fuerza y la sensación de estar aterrizad@. Existo parad@ sobre mis propios pies.

¿Qué Sigue?

Estimado lector:

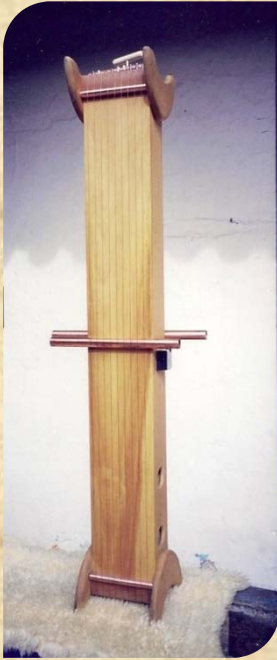
Espero que este MINI-CURSO le haya sido de utilidad. Si es así, quizá quiera continuar avanzando.

Como mencioné al inicio, con la finalidad de hacer más accesible la adquisición del curso de Yoga Kundalini, fraccioné los contenidos, haciendo ocho MINI-CURSOS, cada uno de los cuales contiene la serie de ejercicios y el material audiovisual correspondiente para cada uno de los 7 Centros de Poder y el Aura. Si desea continuar avanzando y profundizar tu trabajo con Yoga Kundalini, puede comunicarse conmigo para solicitar uno a uno los siguientes MINI-CURSOS, ó adquirir el Manual de “Yoga en 3 Pasos para la AutoEstima y el Éxito” completo. Cabe mencionar que el Manual completo incluye algunos otros temas que no se encuentran en ninguno de los MINI-CURSOS.

Adicionalmente, si desea recibir Coaching Personalizado para su desarrollo personal por medio del Yoga Kundalini, por favor comuníquese conmigo para acordar una cita y conversar. Encontrará mis datos en la siguiente página.

Sat Nam

Siri Atma Kaur



Chakras: Los Centros de Poder

1. La Raíz; Cuerpo Físico y Materia
2. La Sexualidad; Cuerpo Emocional
3. El Poder; Compromiso y Logro
4. El Amor; Compasión y Valores
5. La Comunicación; Expresión, Creatividad
6. La Intuición; Visión, Enfoque, Proyección
7. La Sabiduría; Conexión con Todo
8. El Aura; La Vida Misma

Monocorde

Instrumento de 10 cuerdas que se afinan en un solo tono produciendo el sonido correspondiente a cada centro de poder. Es un elemento vibracional poderosísimo para meditar y alinear la energía de cada aspecto del ser.

YOGA KUNDALINI Tecnología de PODER PERSONAL

**Recupera la AutoEstima Encaminate al
Éxito**

El Curso Completo Incluye

Manual en formato PDF	(1)
Video; Indicaciones y Tips para Realizar tus Prácticas	(1)
Videos; Serie de Yoga paso a paso para cada centro energético	(8)
Audios; Visualizacion Guiada para cada centro energético	(8)
Audios; Tono de Monocorde para cada centro energético	(8)

Lo puedes adquirir en:

www.yogaentuv vida.com/ej

COACHING PERSONALIZADO:

SKYPE: siriatma58 ó

heidicolmenero

E-mail: siriatma@yogaentuv vida.com