

KUNDALINI YOGA



INDICE

Orígenes	3
Yogi Bhajan (1929- 2004)	7
Prana & Apana	12
Chakras	19
Kriya	46
Asana	47
Mudras	49
Bhandas	52
Mantras	55
Meditación	62
Otros componentes	62
Ejercicios	63
Bibliografía	91

Orígenes

El yoga tiene sus orígenes en la experiencia humana. Sus técnicas, con las que se pretende vivir una vida conscientemente espiritual, feliz y saludable, se han desarrollado a través de miles de años y a través de muchas generaciones.

Se dice que las ciencias humanas del yoga han sido sistematizadas y usadas en sus formas evolucionadas desde hace 40.000 años mucho antes de la etapa de la historia escrita. El yoga era abiertamente enseñado e integrado en la vida diaria. No había ningún secreto, mantras privados o personalidades a quien dar cuto, había solo hombres sabios reconocidos por su humildad, rectitud y efectividad. Muchos de estos yoguis han sido aclamados por ser capaces de extender sus capacidades perceptivas y aceptaban los fenómenos parapsíquicos como normas, ello explicaban las enfermedades del hombre y la salud en términos de la energía básica de la vida y sus alteraciones. Veían al hombre como una unidad organizada de energía que podía sentir, recibir y transmutar el espectro entero de las energías que interactúan y permanecen en el cosmos. Cuando ellos miraban el cuerpo de una persona, veían que era como un cúmulo de elegía o aura reflejo de los cuerpos de energía más sutiles del hombre. Su trabajo estaba basado en observaciones tangibles y reales de la actividad de la energía y las consecuencias en el individuo de los diferentes estados de equilibrio de su energía.

En esa época de gran conocimiento, eran practicadas tres formas de yoga: Kundalini yoga, Laya yoga, Tantra yoga. Se practicaban las tres en conjunto y eran enseñadas abiertamente, el Kundalini yoga consistía en ejercicios y meditaciones para curar y expandir la capacidad del ser. Laya yoga era la técnica para alterar la conciencia y la salud total por el uso del sonido y del ritmo. Tantra yoga era siempre practicada por parejas de hombre y mujer, limpiaba el subconsciente de todas las fobias y los problemas psicológicos. Todos los yogas se dirigían hacia la regulación y la estimulación de la energía en el hombre, que era considerada esencia preciosa de la conciencia; esto

era imprescindible para que el sistema nervioso evolucionara y trabajara a su capacidad máxima; esta energía era llamada Kundalini.

Sabemos que las técnicas básicas evolucionaron en los monasterios de la India y el Tibet a lo largo de un periodo de miles de años. Allí los rishis probaron y perfeccionaron sistemáticamente los movimientos precisos, las posturas, sonidos y respiración que activan distintas partes del cuerpo y el cerebro para producir resultados específicos. Y si bien estas definiciones son clásicas de los autores que no han querido en algunos casos revelar la verdadera esencia de Kundalini, y por otra parte de los pseudo-maestros que no saben nada por experiencia, sino por interpretación, nosotros debemos alzar la experiencia real de los siglos de práctica sobre la farsa escrita sobre tal materia, y apoyarnos en la luz de los textos básicos que datan de fechas inmemorables.

El despertar de Kundalini viene cuando nosotros miramos hacia el Alma y no hacia el cuerpo, ya que Kundalini no está en el cuerpo, no avanza en el cuerpo.



Kundalini es la Mente, la Mente que cargada de energía conciente que viene del manantial de los Chakras, viaja hacia senderos ignotos, hacia un Universo sin forma, sin columna vertebral, sin fin... En el entrenamiento Iniciático la conciencia del cuerpo debe quedar abolida para que pueda quedar lugar para la manifestación

de la energía Cósmica, las energías deben pasar por la conciencia y no por el cuerpo, en esta labor la atención debe enfocarse en la conciencia, el órgano sutil de la energía.

La suma general de la energía que le permite a los seres pensar y moverse en el Universo, no es sino el mismo soplo que arranca las tormentas y mantiene en armonía el Universo.

Y esta energía de una conciencia dormida en el individuo, lo limita a una acción basada en condicionamientos, mientras que el despertar por la conciencia le permite una clase de acción que comunica a cada movimiento la manifestación de esta energía que no muere nunca.

El ascenso de la conciencia por la toma de la energía de los Chakras elevados al nivel del Alma, es el poder que produce el fulgor de la conciencia del Ser y su unión con el Universo.

La energía *kundalinī* subiría verticalmente por medio del fluido espinal, a través de la columna vertebral, atravesando todos los *chakras* y alimentaría el cerebro, modulando su actividad. Sería una energía evolutiva, y según el grado de activación en el individuo, condicionaría su estado de conciencia.

La serpiente tiene su base en el *mūlādhāra*, enrollada tres veces y media alrededor de él, y allí se encuentra, normalmente, dormida. De modo que, tras obtener la apertura de los *chakras*, puede ser despertada con técnicas como el tantra y el *kundalinī yoga*. La finalidad del *kundalinī yoga* es, por tanto, despertar a la serpiente y desenroscarla, dirigiéndola hasta el Sahasrara (el *chakra* superior) para unir cuerpo y espíritu, en un intento de integrar los dos principios, habitualmente opuestos, de materialidad y espiritualidad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual. En términos tántricos estos principios serían Shivá (el principio masculino o conciencia) y Śakti (principio femenino o energía).

Para llegar a este estado, la serpiente *kundalinī* deberá atravesar 3 nudos principales:

El primero es el nudo de Brahman, en el primer *chakra*. El segundo es el nudo de Vishnú, en el *chakra* del corazón. El tercero es el nudo de Shivá 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 la conciencia penetra el primer nudo, se empiezan a soltar los apegos a todas las sensaciones, los nombres y las formas de las cosas. Se establece una nueva relación con los sentidos y las sensaciones que se perciben a través de ellos. Antes de penetrar este nudo, cada sensación atrapa la mente, la cautiva, la distrae y para el practicante es difícil meditar o estar quieto. Todas las meditaciones que estimulan el punto del ombligo preparan el fuego que hace arder esa barrera y permite despertar más allá de su umbral.

Finalmente, se llega a la tercera puerta, en el sexto *chakra*. Este nudo está más allá de los cinco elementos naturales. Es donde se entrelazan *ida*, *píngala*, *sushumna* y los demás *nadis* (ríos). Cuando se abre, la respiración se equilibra temporalmente en ambos orificios nasales y lleva más allá del sentido del tiempo y de la identidad terrenal. Entonces se dice que el *trikuti*, los tres ríos, te convierten en un *tri kala jñā* (el que conoce los tres tiempos [el pasado, el presente y el futuro]). El yogui ya no actúa sólo para este tiempo sino para todos los tiempos. Si el nudo sigue apretado, el practicante puede obtener poderes sobrenaturales, pero estará apegado a ellos.

Según algunas religiones orientales, cuando un ser humano llegara al máximo desarrollo y activación de esta energía, conseguiría la iluminación, estado evolutivo en que se trascendería el ego y se desarrollaría la supraconciencia y el amor universal.

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.

Yogi Bhajan (1929- 2004)



Yogi Bhajan nació, en una pequeña aldea de Kot Harkarn área del Punjab, lo que ahora es Pakistán, el 26 de agosto de 1929, bajo el nombre de Harbhajan Singh Puri. Fue el Primogénito de una familia que había estado rezando por el nacimiento de un hijo durante más de 25 años. Con una de estas plegarias había sido dada la promesa de que si naciese un hijo éste sería llevado al templo de Vishnu Devi en agradecimiento, para que el niño fuese bendecido por las vibraciones de ese lugar sagrado. Así fue como el pequeño Harbhajan Singh atado al pecho de su padre y anidado entre sus barbas fue llevado al templo de Vishnu Devi en cumplimiento de la promesa.

Estos acontecimientos dieron forma a lo que habría de ser su filosofía y experiencia de vida. Así comenzó una práctica de visitar todo templo sagrado o persona santa conocida y de estudiar todas las enseñanzas, escrituras y técnicas de las diferentes religiones y caminos.

El maestro más influyente de sus años de infancia fue su abuelo Sant Bhai Fateh Singh Ji quien solía sentar al pequeño Harbhajan sobre su falda y contarle relatos inspiradores, siempre animándole a vivir en la verdad. Harbhajan Singh dominó el Kundalini Yoga a la edad de 16 años y medio bajo la dirección de Sant Hazaran Singh, Maestro de Kundalini Yoga y también el Mahan Tántrico. De él aprendió toda la sabiduría tántrica que le serviría en los años futuros cuando el destino y tiempo le pondrían en la posición de Mahan Tántrico o único maestro Tantra Yoga Blanco.

Tanto en el colegio como en la universidad, Harbhajan Singh se destacó como atleta y estudiante. Fue capitán del equipo de fútbol y del grupo de debate. Se graduó en 1950 como licenciado en economía por la Universidad de Punjab. Continuó sus estudios del Yoga en diferentes ashrams y bajo diversos maestros. Entre éstos el profesor de Hatha Yoga Acharya Narinder Dev del Yoga Smriti. Sus conocimientos de filosofía vedanta los recibió en el famoso Sivananda Ashram en Rishikesh.

Durante la repartición territorial de India y Pakistán en 1947 el joven Harbhajan Singh guió a su familia y a toda su aldea a través de territorio peligroso hasta que estuvieron a salvo en el lado de la frontera india.

En 1954 tomó como esposa a Inderjit Kaur, una devota y humilde mujer, y juntos tuvieron dos niños y una niña. Tal vez la experiencia más importante en la vida de Harbhajan Singh fue el reconocimiento final de su propio camino, de su Guru personal, Guru Ram Das, y el cambio de rumbo que habría de marcar su futuro y destino.

Había pasado muchos años como estudiante de varios maestros espirituales, continuaba su función de maestro y había alcanzado los siddhas (poderes ocultos) como yogui perfecto. Aún así sabía que había necesidad en su vida de un maestro, de un guía quien él pudiese pertenecer más allá de los apegos individuales y personales como un ser terrestre.

El añoraba este último contacto de amor infinito y comprensión que uniría todos los pedazos de su vida. Así fue que durante 4 años y medio, él lavó cada día los suelos del Templo Dorado (el templo de Guru Ram Das), antes de meditar allí durante largas horas, y así alcanzo la realización de su relación con Guru Ram Das. Durante varios años continuó en su labor de maestro de Yoga y profundizando en su relación con Guru Ram Das, mientras emprendía su trabajo en aduanas. Hay muchos incidentes que condujeron al momento en que Harbhajan Singh, entonces oficial de aduanas en el aeropuerto internacional de Paim, Nueva Delhi, abandonaría este mismo aeropuerto en septiembre de 1968 para comenzar una fase enteramente nueva en su vida. El último acontecimiento ocurrió cuando un señor canadiense apareció en el aeropuerto expresando su decepción de no haber podido encontrar un yogui que estuviera dispuesto a ir a Canadá a enseñar en la Universidad de Toronto, así se hizo la conexión. Harbhajan Singh hablo con el hombre y después embarcó hacia occidente. Pero éste no fue el final sino el principio. A su llegada a Londres la línea aérea con que viajaba había extraviado todo su equipaje. Aunque más tarde sería compensado por esto, llegó a Canadá con la ropa puesta. Su contacto canadiense se había muerto. Tuvo que empezar a dar clases de yoga en un Ashram local y en centros estudiantiles, donde sus alumnos le empezaron a llamar afectuosamente Yogui Bhajan.

En Diciembre de 1968, un viejo amigo que vivía en Los Ángeles le invitó a visitarle. Yogui Bhajan descubrió que allí en Los Ángeles estaba el centro de un movimiento juvenil que practicaba el autoconocimiento, la autorrealización y la expresión de ciertos valores reales y significativos, y vio que su Guru le había guiado allí a compartir sus conocimientos, sabiduría y técnica con estos nuevos buscadores.

Comenzó a enseñar el Kundalini Yoga, ese mismo año estableció el primer Ashram y se fundó lo que hoy se conoce como la fundación de 3HO. Así comenzaba una nueva etapa en la vida de este hombre quien Dios y Guru habían modelado para realizar una misión de servir, guiar, inspirar y dar forma a una comunidad espiritual de

individuos destinados a evolucionar y convertirse en la gran familia de 3HO.

Yogui Bhajan residió un tiempo en el Ashram de Los Angeles (California) y su actividad principal consistió en viajar por todo el mundo impartiendo sus enseñanzas como maestro de Tantra Yoga Blanco y Kundalini Yoga.

Fue también líder de la religión Sikh en Occidente. Ha sido un pionero en reunir los líderes de diversas religiones para promover la paz mundial y el entendimiento mutuo. Recibió un Doctorado por una original investigación en el campo de la comunicación humana.

El Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogi Ji, conocido también como Yogui Bhajan, Doctor en Filosofía, es conocido en todo el mundo como un maestro dinámico y líder de los Sikh. El cuerpo central de gobierno de la religión Sikh le ha concedido el título de "Siri Singh Sahib" en reconocimiento a su incesante trabajo misionero en el mundo occidental.

El es el jefe religioso y la autoridad administrativa para el Ministerio del Sikh Dharma en el Hemisferio Occidental.

Él ha sido un fuerte promotor de la paz mundial y al dialogo interreligioso, Co-presidente de la Conferencia de la Unidad Humana efectuada en India, Brasil, Canadá, Inglaterra, México y los Estados Unidos.

En varias ocasiones se reunió con el Papa Juan Pablo II para tratar el tema de la unidad religiosa. En 1990, como embajador de los Sikh, presentó sus puntos de vista en el Foro Global sobre el Medio Ambiente en Moscú. Estableció el Día de la Oración por la Paz Mundial en junio de 1980.

Su ministerio ha trabajado hombro con hombro con líderes religiosos tales como el Dalai Lama, el Arzobispo de Canterbury y con prominentes líderes hindúes y musulmanes.

El Siri Singh Sahib Ji fue un embajador incansable de la fe Sikh. Su liderazgo en el campo de la religión, el gobierno y

los negocios le ha dado una distinguida reputación como hombre de visión mundial, gran sabiduría y fortaleza.

3HO - Sano Feliz y Santo Yogui Bhajan es director espiritual de la fundación 3HO. Las siglas de 3HO provienen del inglés, compuesto por las palabras Healthy (sano), Happy (feliz), Holy (santo). De ahí las tres H's y la O es de Organización. La Fundación de 3HO fue creada en 1969 por varios alumnos de Yogui Bhajan con el fin de crear un vehículo a través del cual difundir sus enseñanzas acerca del Kundalini Yoga y el camino espiritual.

De un pequeño grupo de alumnos que eran entonces, la organización ha crecido, teniendo hoy unos 160 centros y Ashrams en todo el mundo.

Este ideal que nació en Los Angeles, California, se ha extendido a través de todo el planeta convirtiendo a 3HO en una gran familia espiritual.

3HO como organización es algo fuera de lo corriente ya que sus afiliados no llevan carnet ni pasa por ninguna iniciación. Yogi Bhajan dijo que 3HO (quien vive una vida sana, feliz y espiritualmente organizada) es aquel que practica sus enseñanzas y se inicia a sí mismo en el camino del yoga.

No es la cantidad sino la calidad de los individuos lo que hacen de un grupo algo que tendrá un impacto en nuestra sociedad ayudando a difundir los ideales de paz y amor en nuestro planeta.

Su fallecimiento el 6 de Octubre del 2004, fue una pérdida muy grande para todos los que lo conocieron, pero también una gran ganancia para el plano espiritual que cuenta con otra estrella en el firmamento que guía a esta Humanidad con más fuerza. A través de su liberación física, hemos sentido su presencia en todo su legado de Kundalini Yoga

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 eliminadora 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

Nadi es una palabra sánscrita que significa “tubo, cañería, canal, corriente”, y son los canales por donde fluye la energía del cuerpo sutil, la energía de la fuerza de vida, conocida como “Prana”.

Están directamente asociados al sistema nervioso, y derivan y se interconectan con los chakras.

Ayurveda menciona 72,000 Nadis. Tantra Yoga identifica 14 nervios principales, cada uno relacionado con los órganos mas tradicionales del cuerpo.

Tres de estos Nadis son considerados los mas importantes:

- **Ida nadi:** Ida es una palabra sánscrita que significa “bienestar”. Comienza y termina a la izquierda de Sushumna, terminando en el orificio nasal izquierdo, también conectado al testículo izquierdo en los hombres. Es energía femenina con efecto refrescante, es introvertido, y se refiere al lado derecho del cerebro y el lado izquierdo del cuerpo. También es llamado “chandra” o “luna” Nadi, ya que esta relacionado con la energía lunar. Ida Nadi controla todos los procesos mentales. Lleva energía pranica y alimenta y purifica el cuerpo y la mente.

- **Píngala nadi:** Es una palabra en sánscrito que significa “bronceado”. Comienza y termina a la derecha de Sushumna, y pasa por el testículo derecho en los hombres, culminando en el orificio nasal derecho. Es energía masculina, y tiene temperatura caliente, proveyendo vitalidad, fortaleza física, y eficiencia. Gobierna el lado derecho del cuerpo y el lado izquierdo del cerebro. También

es llamado “Suria” o “sol” nadi, ya que esta relacionado con la energía solar. Controla los procesos vitales. Píngala es extrovertido.

Sushumna nadi: Es el nervio central (cordón espinal) y significa conducto penetrante. Es “Sattva”, el ritmo detrás de la dualidad. Conecta el chakra base con el chakra corona.

El movimiento de Sushumna indica el fluido de “Prana” (aire vital) a través de Ida y Píngala debajo de la base de la espina, que es donde la energía Kundalini se encuentra enrollada.

Shakti Kundalini entonces despierta y eleva Sushumna, energizando los siete chakras.

Desde Muladhara chakra, Ida y Píngala alternan en cada chakra hasta llegar a Ajna chakra donde se encuentran nuevamente con Sushumna.

En Ajna chakra el encuentro de los tres nadis principales es llamado Mukta Triveni (Mukta: liberado). Continuando detrás de Ajna chakra, Ida y Píngala finalizan en los orificios nasales izquierdo y derecho respectivamente.

Una vez que Kundalini Shakti ha ascendido a través de Sushumna hacia Sahasara, el centro psíquico mas alto ubicado en la corona de la cabeza, vuelve su curso y regresa a descansar en la base nuevamente.

Sushumnanadi generalmente permanece dormido cuando los otros Nadis fluyen con fuerza y solo se activa cuando la respiración se realiza a través de los dos orificios nasales simultáneamente, y opera automáticamente al amanecer y atardecer, calmando el sistema, y facilitando la meditación.

Se dice que cuando Sushumna se activa, el yogui se vuelve invisible al mundo. Entonces es donde comienza su verdadero trabajo.

Ida y Píngala Nadis son estimulados a través de diferentes prácticas, incluyendo Pranayama, que envuelve respiración alternada a través de los orificios nasales izquierdo y

derecho, estimulando el lado izquierdo y derecho del cerebro respectivamente.

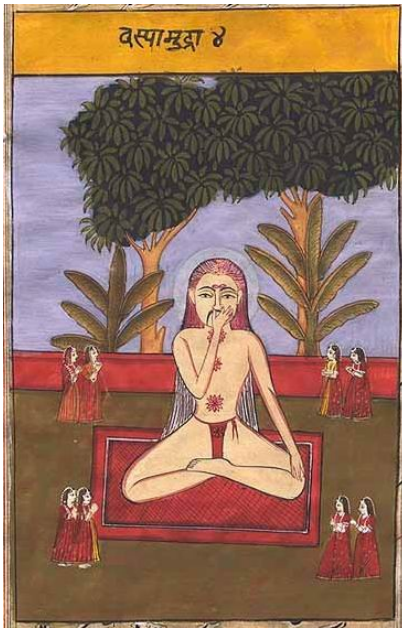
Se dice que estos Nadis también poseen funciones extrasensoriales, jugando una parte muy importante en las respuestas empáticas e intuitivas. También están ligados con el sistema nervioso simpático, asociado con el crecimiento y calentamiento del sistema.

Ida y Píngala Nadis indican tiempo, pasado y futuro respectivamente, Sushumna es el destructor del tiempo. Es el momento presente y no tiene tiempo.

Estos tres nervios están directamente relacionados con los tres "Gunas", o cualidades que están manifestadas en cada parte del mundo físico: "Tamas", que es inercia, "Rajas", que es actividad y "Sattva" que es ritmo. Cada persona manifiesta los primeros dos Gunas de un modo u otro. El desarrollo de Sattva, también definido como tranquilidad, requiere el balance de "Rajas" y "Tamas" en uno solo.

Pranayama

El **pranayama** incorpora una serie de ejercicios de respiración para canalizar y dirigir el flujo de prana y alterar la conciencia. Yoga Kundalini usa muchas respiraciones en su práctica pero las dos más comunes son las Respiración Larga y Profunda y la Respiración de Fuego. La respiración es fundamental no sólo en la práctica de yoga sino en la vida misma para nutrir el cuerpo, la mente y mantenernos felices.



Las Cuatro Etapas de la Respiración.

En el Pranayama somos conscientes de que el acto de la respiración tiene cuatro etapas distintas:

1. Inhalación o Puraka. En Yoga se trata de un proceso continuo, perfectamente controlado.
2. Una pausa de la respiración o Antara Kumbhaka. Se retiene el aire en los pulmones llenos.
3. Exhalación o Rechaka. Es un proceso suave y continuo, un retroceso o relajación del llenado de los pulmones. En Yoga se tiene mucho cuidado de que la expulsión del aire sea total.
4. Otra pausa de la respiración o Bahya Kumbhaka. Es una suspensión de la respiración sin hacer ningún esfuerzo, al final de la cual empieza a producirse una ligera y suave entrada de aire por las fosas nasales y volvemos a la primera etapa.

Inhalación (Puraka).

En Yoga trabajamos siempre bajo un criterio de comodidad. El punto de referencia para realizar detener la expansión y el inflado de los pulmones debe estar siempre un poco por

debajo de la aparición de molestias. La competición no tiene nada que ver con el espíritu del Yoga.

Es un argumento falso pretender meter demasiado aire en los pulmones, ya que es un error pensar que, más allá de cierto punto (que es un umbral de comodidad fácil de conseguir), cuanto más aire tomemos más oxígeno absorbemos. Es cierto que tras un breve período de respiración profunda, se alcanza un punto en el que se toma la cantidad óptima de oxígeno y lo que exceda de esta cantidad se expulsa con la exhalación. Desde el punto de vista del Yoga, debemos preocuparnos por otros factores distintos de la cantidad de aire, sino de la suavidad y la duración de la inhalación y la exhalación, y las pausas que se producen entre ellas. En una palabra: control. En la práctica del yoga, es en la quietud de la meditación cuando se necesita la cantidad mínima de aire.

Suspensión (Kumbhaka).

Contener la respiración es un acto consciente que controla el mecanismo que regula automáticamente nuestra respiración. Al contener conscientemente la respiración actuamos como si pasáramos de un sistema automático a otro manual. Se necesita práctica para hacerlo con suavidad y sin problemas, lo que significa que hay que evitar todo esfuerzo y hacer que predomine la comodidad.

Cuanto más tiempo se haya practicado respiraciones profundas, más relajado y tranquilo estarás sentado y con más facilidad se retendrá el aire en los pulmones, o mejor se hará la pausa con los pulmones vacíos.

Si después de la retención, sale el aire con fuerza y haciendo ruido, es porque has prolongado demasiado la retención: hay que soltar el aire como una corriente tranquila y suave por la nariz. Del mismo modo, después de una pausa en vacío, el aire debe empezar a subir por la nariz sin prisa y con tranquilidad. No impulses los músculos y los pulmones más de lo que permita cómodamente su capacidad. La facilidad y la comodidad con que lo haces queda reflejada en la serenidad de la expresión de tu rostro.

Exhalación (Rechaka)

En el Pranayama se dedica el doble de tiempo a vaciar los pulmones que a llenarlos. Cuanto más completa es la exhalación, más eficaz es la purificación y mayor es la expansión de los pulmones y la entrada de aire fresco y oxígeno de la inspiración siguiente.

La psicología del Yoga dice que todas las ideas tienen emociones concomitantes y que éstas influyen en los procesos respiratorios. Las emociones excitadas producen una respiración violenta; una respiración suave es indicio de emociones tranquilas.

Respiración de fuego

Respiración de fuego es uno de los grades secretos de la eficacia del Yoga Kundalini, es una respiración potente, continua, rítmica y rápida que no se debe confundir con las respiraciones rápidas de Yoga Hatha. Para realizar la respiración de Fuego hay que ser muy consciente del movimiento del abdomen y tener cuidado de inhalar y exhalar en partes iguales. Al inhalar se toma aire por la nariz relajando el abdomen y al exhalar se contrae el abdomen con fuerza exhalando el aire por la nariz. Este movimiento se practica al principio lentamente para dominar el movimiento del abdomen que será como un fuelle. Una vez dominado el movimiento se debe incrementar la rapidez hasta alcanzar 2 o 3 respiraciones por segundo de una forma rítmica. Cuando se llega a esa rapidez se debe trabajar en mantener el ritmo durante 3 minutos sin alteraciones.

(Posibles problemas: Si se te acaba el aire y tienes que tomar una bocanada de aire, esto significa que has exhalado más de lo que has inhalado. Si te sientes mareado, esto significa que te has hiperventilado y has inhalado más de lo que has exhalado, por lo cual hay que tener cuidado en inhalar y exhalar proporcionalmente.)

Efectos de la Respiración de Fuego

- Hace que el ejercicio trabaje 60 veces más rápido
- Limpia la sangre y los vasos sanguíneos
- Quema mucosidad en el cuerpo
- expande la capacidad pulmonar
- Incrementa la resistencia corporal
- Mejora la circulación
- Elimina toxinas del cuerpo

Respiración larga y profunda

Tomamos aire a través de la nariz y relajamos el abdomen llenando los pulmones inferiores y después los superiores. Llenamos a tope. Al exhalar hacemos lo opuesto, vaciamos los pulmones superiores, después los inferiores y al final levemente contraemos el abdomen para vacía todo el aire, siempre inhalando y exhalando por la nariz.

Efectos de la respiración larga y profunda

- Relaja y tranquiliza
- hace que el cerebro sea capaz de hacer decisiones correctas
- Revitaliza y ajusta el campo electromagnético haciéndote fuerte y resistente a la enfermedad y accidentes y negatividad
- Lleva el fluido espinal al cerebro haciéndote más inteligente y despierto
- Regula el pH del cuerpo
- Reduce la mucosidad en los pulmones
- Estimula la producción de endorfinas in el cerebro
- Limpia la sangre
- El oxígeno extra energiza el cuerpo
- Da claridad mental y positividad
- Ayuda que fluya la energía por los meridianos
- Acelera el proceso de sanación, corporal y emocional

Respiraciones interrumpidas

Normalmente en yoga se inspira y espira por la nariz. A veces el ejercicio o meditación requiere una respiración específica de contar el tiempo de la duración de la

inhalación o la exhalación. Cuando en un ejercicio se diga inhalar en 4 tiempos, por ejemplo, eso significa que la inhalación debe durar hasta contar mentalmente a 4 en una inhalación continua, sin parar. Sin embargo, cuando indica por ejemplo inhalar en 4 “partes”, esto significa romper la inhalación en 4 partes iguales. Al llegar a la 4^o parte, los pulmones deben estar completamente llenos. Por ejemplo, un ejercicio puede pedir inhalar en 4 partes y exhalar en 2. Al inhalar tomas un sorbo de aire por la nariz, después otro, y otro hasta llegar a 4. Exhalas por la nariz sacando una parte y después la otra haciendo 2, a la 2^o has vaciado todo el aire de los pulmones.

Chakras

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, 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, antológicamente, 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; aérea, 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 poderosas 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", tómenlos 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 tifus. 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, irradias 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.

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 parecerte 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 desequilibra, 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 sosténte 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 sushumna, 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. 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 Gurús 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 Gurús 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 tiroides 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, pínkala y sushumna, 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, sushumna 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.

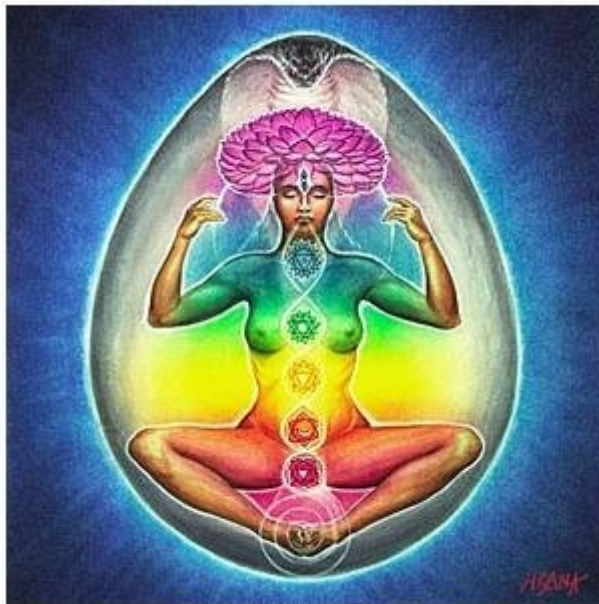
Mezcla y saca a los tres chakras inferiores del adormecimiento, usando el fuego del tercero. Sube la energía desde el tercero hasta el cuarto chakra y empieza a penetrar la segunda puerta. Cuando se aplica correctamente el al recitar el mantra, el que está en el líquido espinal se concentra y empieza a abrir el quinto chakra y penetrar la tercera puerta.

En la medida en que la energía Kundalini se va moviendo, gracias al equilibrio del y a 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.

Kriya

La palabra Kriya significa "Acción". Una Kriya es una "acción completa" que implica toda tu conciencia y energía para tomar una dirección concreta. Es una acción donde "debe germinar la semilla". En Kundalini Yoga una kriya es un conjunto de ejercicios que están diseñados para obtener un resultado concreto y completo. Sus efectos son especiales, bien definidos y, frecuentemente, múltiples. No obstante, aunque cada kriya actúe sobre un sistema del cuerpo (hormonal, nervioso, inmunológico, óseo, etcétera) todos los kriyas despiertan la Kundalini. El efecto total de una kriya es mayor que la suma de sus partes.

Una sesión de Yoga Kundalini. Consiste en el proceso a través del cual se limpia y equilibra la mente: se alcanza la concentración, la calma, la intuición, la efectividad y la eficiencia de la mente. Además, proporciona un conocimiento intuitivo, lo que ayuda a que la persona sepa qué es lo mejor y lo correcto sin tener que pasar por experiencias traumáticas o negativas.



Shakti by Hrana Janto

En las Kriyas intervienen una serie de elementos básicos como son 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.

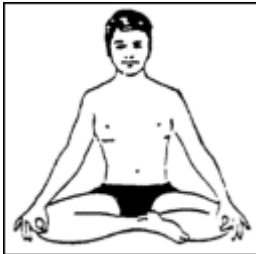
Asana

Una pose o postura designada para estimular glándulas, órganos o concienciación 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.

Las asanas más comunes para la meditación son:

POSTURA SENCILLA (o Sukasana):

Cruza las piernas de forma comfortable con los talones o ambos pies en el suelo, presionando la parte baja de la columna hacia delante para mantener la espalda erguida.



POSE PERFECTA (o Siddhasana):

El talón derecho presiona contra el perineo, la planta del pie contra el muslo izquierdo. El talón izquierdo se posiciona encima del talón derecho y presiona el cuerpo por encima de los genitales con los dedos del pie arropados en la hendidura entre la pantorrilla y el muslo derechos. Las rodillas deberían estar en el suelo con un talón directamente encima del otro. Esta es la asana más comfortable para la mayoría de la gente y se cree que promueve el poder psíquico.



POSTURA DEL LOTO (o Padmasana):

Levanta el pie izquierdo hacia la parte superior del muslo derecho, después posiciona el pie derecho en el muslo izquierdo lo más cerca del cuerpo que puedas. Esta postura es más fácil de hacer de los que se piensa y facilita la meditación profunda. La pierna derecha siempre va por encima.



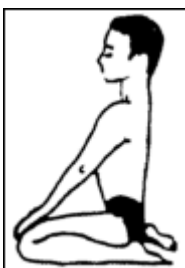
SENTADO SOBRE LOS TALONES (o Vajrasana):

Arrodíllate y siéntate sobre los talones (la parte superior de los pies en el suelo) para que hagan presión sobre los nervios en el centro de las nalgas. (También se le llama "Pose de la Roca" ya que se afirma que por su efecto sobre el sistema digestivo le permite a uno digerir rocas).



POSTURA CÉLIBE (o Pose del Héroe):

Con los pies separados tanto como la anchura de las caderas, arrodíllate y siéntate entre los pies. Esta postura canaliza la energía sexual hacia arriba por la columna.



Si te sientas en una silla asegúrate que ambos pies están firmes y planos en el suelo, y mantén la columna erguida sentándote en los huesos de las posaderas.

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.



GUYAN MUDRA: La punta del pulgar toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice está simbolizado por Júpiter, y el pulgar representa el ego. Gyan Mudra imparte receptividad y calma.

GUYAN MUDRA

ACTIVO: El primer nudillo del dedo índice está doblado debajo del primer nudillo del pulgar, impartiendo conocimiento activo.



SHUNI MUDRA: Punta del dedo del corazón (simbolizado por Saturno) toca la punta del pulgar, otorgando paciencia

SURYA O RAVI MUDRA:

Punta del dedo anular (simbolizado por Urano o el Sol) toca la punta del pulgar, otorgando energía, salud e intuición.





BUDDHI MUDRA: Punta del meñique (Mercurio) toca la punta del pulgar para lograr una comunicación clara e intuitiva.

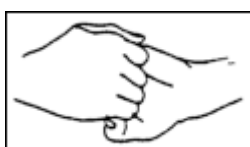
LLAVE DE VENUS: Entrelazamos los dedos con el meñique izquierdo por debajo, con el dedo índice derecho por encima para los hombre y el izquierdo para las mujeres. Los montículos de Venus en la base de los pulgares se presionan juntos canalizando sensualidad y sexualidad, produciendo equilibrio glandular, ayudándonos a concentrarnos.

MUDRA DE JÚPITER: (abajo a la derecha). Con los dos dedos índices juntos, el poder de Júpiter, o buena suerte y expansión son activados. Juntos concentran nuestra energía para atravesar barreras.



MUDRA DE PLEGARIA:

Las palmas están apretadas juntas, neutralizando y equilibrando Ying & Yang, para centrarse.



PRESA DEL OSO: La palma izquierda está girada hacia fuera del cuerpo y la palma derecha está girada hacia el cuerpo, con

el pulgar por encima y los dedos doblados y enganchados juntos para estimular el centro del corazón e intensificar la concentración.

BUDDHA MUDRA: La mano derecha descansa en la izquierda para los hombres, y la izquierda en la derecha para las mujeres, palmas hacia arriba, las puntas de los pulgares tocándose formando un gesto receptivo.



Bhandas

Son contracciones musculares que ayudan a concentrar la energía del cuerpo para la autocuración y la elevación de la conciencia. Un bandha, tiene la misión de cerrar la salida o entrada de energía de un chakra. Cerrando los nudos o Granthis, que regulan las cinco manifestaciones de la energía vital.

Tenemos tres nudos: En el **entrecejo se haya el llamado** Brumadhya. En el centro de la **glándula del timo** se encuentra otro de los "nudos" y se activa a través de la garganta, abriendo o cerrando el núcleo de la garganta. El tercero es el **omblico** que se bloquea con la contracción abdominal o de los esfínteres.

Estos tres puntos sanan o matan. Ahí residen los tres lingams del cuerpo, los tres poderes del cuerpo.

Existen cuatro cerraduras esenciales en la práctica del Kundalini Yoga que son:

- **Mul Bandha** (cerradura raíz).
- **Uddiyana Bandha** (cerradura del diafragma).
- **Jalandhara Bandha** (cerradura del cuello)
- **Maha Bandha** o "gran cerradura" (cerradura de todos los Bandhas).

Unas cerraduras se aplican durante los ejercicios y otras que se realizan, por ejemplo, después de haber realizado un kriya. Lo que se hace es contraer determinadas partes del cuerpo para que la energía que se está trabajando durante el ejercicio circule por todos los chakras.

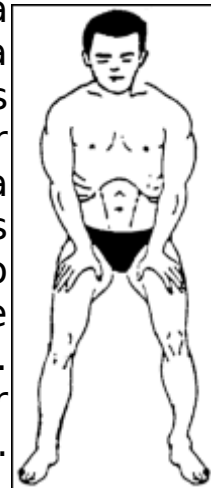
Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana.

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 levantado el diafragma hacia arriba por el tórax 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 tiroideas y paratiroides para estimular su segregación y, a su vez, activar la pituitaria. Sin esta llave el pranayama puede causar 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.

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".

Cada sesión de Yoga Kundalini se inicia cantando el Adi Mantra: "**Ong Namó Guru Dev Namó**". cantando en su forma apropiada y con una consciencia apropiada, el alumno se abre al ser superior, la fuente de toda guía y accede al eslabón protector entre sí mismo y el maestro divino. **Ong** es la energía infinita creativa experimentado en manifestación y actividad. Es una variación de la sílaba cósmica "Om" que significa Dios en su estado absoluto y no-manifestado. Dios como el creador se llama Ong. **Namó** viene de la palabra en sánscrito Namaste que significa saludo en reverencia. Namaste es un saludo común en la India y se acompaña con el gesto de las palmas de las manos juntas al pecho o en la frente y significa postrarse.

Juntos, Ong Namó, significa "Invoco la consciencia creativa infinita", y te abre a la conciencia universal que guía toda acción. **Guru** es la personificación de la sabiduría que uno busca. El Guru es el dador de la tecnología. **Dev** significa elevado, ligero o divino. Se refiere a los planos espirituales. **Namó**, al final reafirma la reverencia en humildad del alumno. Todo junto, Guru Dev Namó, significa "Invoco la sabiduría divina", te postras ante tu ser superior para que te guíe en el uso de la energía y conocimiento dados por el ser cósmico.

El "Yoga de la Mente" - un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados (como el Sánscrito o el Gurmukhi) y algunas veces en castellano o inglés, el cual eleva o modifica la consciencia a través de su significado, ritmo, tono e incluso la reflexología de la lengua en el paladar.

Los tres lenguajes de la consciencia son:

- **humano** - cosas, el mundo; en voz normal o alta.
- **amantes** - deseo de pertenecer; susurro fuerte.
- **divino** - el infinito; mental- o silenciosamente.

Hay dos cosas que puedes hacer para que el uso de un mantra sea más potente, independientemente de cómo lo recites. Una es ver el mantra, como si se fuese escribiendo a medida que lo recitas, y la otra es escuchar activamente a medida que lo entonas, a lo mejor, en este caso, cuando estés usando los dos primeros lenguajes.

Algunos de los mantras más usados son las siguientes:

AD GURAY NAMEH, JUGAD GURAY NAMO SAT GURAY NAME, SIRI GURU DEVAY NAMO es el **Mangala Charn Mantra**, y es entonado para la protección. Rodea el campo electromagnético de luz protectora, y significa "Yo saludo al Guru primordial (consciencia que nos guía a la Realización Divina), yo saludo la sabiduría de todos los tiempos, yo saludo la Verdadera Sabiduría, yo saludo a la gran e invisible sabiduría."

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI NAMO NAMO SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI NAMO NAMO PRITHUM BHAGAWATI, PRITUM BHAGAWATI, PRITUM BHAGAWATI NAMO NAMO KUNDALINI, MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO.

El **Primer Shakti Mantra** nos sintoniza con la frecuencia de la Madre Divina, y con energía primordial protectora y generativa. El entonar este mantra elimina miedos y satisface deseos. Adi Shakti significa el "Poder Primordial", Sarab Shakti significa "Todo el Poder", y Pritum Bhagawati significa "que genera a través de Dios".

AKAL, MAHA KAL significa "Sin Muerte, Gran Muerte", es un potente mantra revitalizador que remueve miedos y relaja la mente.

AP SAHAE HOA SACHE DA SACHE DHOA, HAR, HAR, HAR:

significa "El Señor Mismo se ha convertido en nuestro protector, el más Verdadero de lo Veraz se ha ocupado de nosotros, Dios, Dios, Dios" o "El Señor Mismo es mi refugio, verdadero es el apoyo del Verdadero Señor." Es un mantra entonado para la prosperidad.

ARDAS PAYE, AMAR DAS GURU, AMAR DAS GURU, ARDAS PAYE, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, SUCHE SAHE: Garantiza por la gracia de Guru Amar Das, quién da esperanza a los desesperanzados, y Guru Ram Das, que es el Rey de los Yoguis y el Concesionario de Bendiciones, del pasado, presente y futuro, que la plegaria será respondida, y que todas nuestras necesidades se verán provistas, ifirmado, sellado y entregado!

DHARTI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI. "Dharti" significa tierra y "Akash" es Ether, y Guru Ram Das es el venerado cuarto Guru Sikh. Este es el **primer Sodhung Mantra.**

EK ONG KAR, SAT GUR PRASAD, SAT GUR PRASAD, EK ONG KAR. es el **mantra mágico** llamado así por su poder y sacritud. Normalmente se recita viceversa (Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar). Muchas páginas están dedicadas a la explicación de este mantra y se nos avisa de entonarlo con reverencia. Significa "Hay un Creador - Verdad revelada a través de la gracia del Guru."

EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURKH, NIRBHAO, NIRVAIR AKAL MOORT, AJUNI, SAI BHANG, GUR PRASAD, JAP AD SUCH, JUGAD SUCHIHE SUCH, NANAK HOSI BEE SUCH

es el **Mul Mantra**, la raíz de todos los mantras. Significa, "El creador de todo es Uno. Verdad es su nombre. "Él lo hace todo, sin miedo, sin ira, inmortal, sin nacer, auto-realizado, realizado a través de la gracia del Guru, Medita: Él era verdadero al principio, verdadero en todas las épocas, verdadero incluso ahora. Nanak será verdadero para siempre."

EK ONG KAR, SAT NAM, SIRI WHA(HE) GURU es el **Adi Shakti Mantra**, y es muy potente para despertar la energía Kundalini y suspender la mente en dicha. Ek significa "Uno, la esencia de todo", Ong es la vibración primordial de la cual fluye toda la creatividad, Kar es "creación", Sat "verdad", Nam "nombre", Siri "gran", Wha "éxtasis", y Guru es "sabiduría". Cuando se juntan las palabras significa "Hay un Creador cuyo nombre es Verdad. ¡Grande es el éxtasis de esa Sabiduría Suprema!"

GOBINDE, MUKANDE, UDARE, APARE, HARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME es el **Guru Gaitri Mantra**, cuyo significado es "Sustentador, liberador, iluminador, infinito, destructor, creador, sin nombre, sin deseo." Trae estabilidad a los hemisferios del cerebro y trabaja el Centro del Corazón para desarrollar compasión, paciencia y tolerancia, uniéndonos con lo Infinito.

GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU hace un llamado a **Guru Ram Das** encomiándonos a la luz de su guía espiritual y su gracia protectora. **HAR** significa Creatividad Infinita, un nombre de Dios. **HARA** es otra forma. **HARI** es la forma activa de la Creación. **HARI NAM, SAT NAM, HARI NAM, HARI. HARI NAM, SAT NAM, SAT NAM, HARI.** El nombre de Dios es el Verdadero Nombre.

HUM DUM HAR HAR. Este mantra abre el Chakra del Corazón y significa "Somos el Universo, Dios, Dios."

ONG significa Creador - la Vibración Primordial de la cual fluye toda creatividad.
ONG NAMO, GURU DEV NAMO es el **Adi Mantra** que precede la práctica del Kundalini Yoga, sintonizándonos con nuestro ser superior. Ong es la "Infinita energía Creativa en manifestación y actividad." ("Om" o Aum es Dios absoluto y sin manifestar), Namó es "saludar con reverencia" implicando humildad, Guru significa "maestro o sabiduría", Dev significa "Divino o de Dios" y Namó reafirma humildad y reverencia. En su total significa, "Hago un llamado a la Sabiduría Divina".

ONG SO HUNG es "Creador, ¡yo soy Vos!", un mantra que produce vigorización y la apertura del corazón.

PRANA, APANA, SUSHUMNA, HARI. HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HAR. Prana es la fuerza vital, Apana la fuerza eliminativa, y Sushumna es el Canal Central para esa fuerza. Esto ayuda a elevar la energía por la columna para la curación. Hari y Har son nombres de Dios.

PRITVI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI. Pritvi significa tierra - hacer un llamado al venerado Guru Ram Das es algo muy poderoso.

RA MA DA SA, SA SAY SO HUNG es el **Siri Gaitri Mantra**, y se entona para curar. Ra es el Sol, Ma es la Luna, Da es la Tierra, y Sa es Infinitud. Say es la totalidad de la Infinitud, y So Hung es "Yo soy Vos". "Ra Ma Da Sa" es el mantra de la Tierra, y "Sa Say So Hung" es el mantra del éter.

SA TA NA MA es el **Panj Shabad** expresando los cinco sonidos primordiales del universo. "S" es infinidad, "T" es vida, "N" significa muerte y "M" es renacimiento. (El quinto sonido es "A".) Este es uno de los mantras más frecuentemente usados en el Kundalini Yoga. **SAT NAM** es el **mantra semilla** o **Bij Mantra** y es el más usado en la práctica del Kundalini Yoga. Sat significa Verdad; Nam significa hacer un llamado a, nombrar o identificarse con. Sat Nam significa Verdad es mi identidad y Yo hago un llamado a la Verdad eterna que reside en cada uno de nosotros. Entonar este mantra despierta el Alma, y con más sencillez significa "realmente".

SAT NARAYAN, WHA HE GURU, HARI NARAYAN, SAT NAM.

Narayan es el aspecto del Infinito que se relaciona al agua, y Hari Narayan es el Sustento creativo, que hace que el que entone este mantra intuitivamente nítido o curativo. Sat Narayan es Verdadero Sustentador, Wahe Guru, indescriptible Sabiduría, y Sat Nam, Verdadera Identidad. Este es el antiguo **Chotay Pad Mantra. WAHE GURU** es el **Guru Mantra**, el mantra del éxtasis. No tiene traducción, pero entonarlo eleva el espíritu.

WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JEEO:
"El éxtasis de la consciencia es mi amado."

SADHANA KUNDALINI

El Sadhana es una de las disciplinas básicas del Kundalini Yoga; al igual que otras prácticas de orígenes diversos, el Sadhana hace hincapié en los beneficios de comenzar el día con ejercicios, meditación y cantos como forma de conectar con el Universo y establecer un estado de conciencia de Unión con el Creador. Incluye oración, ejercicios de Kundalini Yoga y una meditación de siete mantras, siete pasos hacia la integración espiritual del Ser.

El libro sagrado "Guru Granth Sahib", escrito por los Gurús, es cantado y recitado incansablemente en el Golden Temple de Amritsar desde hace 400 años desde la 4:00 de la mañana de cada día hasta las 10:00 de la noche.

El núcleo de Sadhana, es la disciplina de la autoconciencia de la autoapreciación y de la autorrenovación. Aunque la sadhana ideal se practica en grupo para ir mas allá de lo personal, es una disciplina voluntaria que busca encontrar nuestro ritmo interior, es finalmente un reto individual llegar a la misma, llevar a cabo la primera acción de levantarse primero en la mañana para ir a través de cada obstáculo que te pueda frenar de la sencilla acción de sentarte con el yo infinito y exaltar con amor al Creador quien te ha creado.

Los mantras de la Sadhana están sacados la doctrina básica del sikhismo consiste en la creencia en un único dios y en las enseñanzas de los Diez Gurús del sikhismo, recogidas en el libro sagrado de los sikhs, el Guru Granth Sahib. El sikhismo combina el monoteísmo, con tradiciones hindúes como la práctica del mantra y el respeto por las tradiciones, los cantos etc.

Gong

La forma mas exclusiva de sanación en Kundalini Yoga es la técnica de sanación por sonido utilizando un "Gong". La sanación por sonido es por si misma una técnica única

de sanación, donde el Gong es utilizado apropiadamente durante una sesión de profunda relajación. Se dice que el Gong es un motor real de poder, mas poderoso que cualquier otro instrumento musical. La energía que se revela de un Gong no es meramente un tono fundamental, sino mas bien supone una gran onda. Cuando se toca apropiadamente, el Gong produce un espectro entero de armonía que esta basado en presiones de ondas de sonido, que vibran en los meridianos de energía del cuerpo y los balancea. El sonido del Gong recalibra el cuerpo físico, emocional y espiritual y eleva la frecuencia del campo electromagnético (aura).

Es una excelente terapia para todos los temas relacionados al stress, depresión, fatiga, sentimientos de separación, soledad, furia, miedo y hostilidad, y muchísimas otras condiciones causadas por falta de balance y armonía en el cuerpo y la mente, al tener un efecto revitalizante sobre el sistema inmune y nervioso. Los Gong pertenecen a los mas antiguos e importantes instrumentos del sureste de Asia. Sus orígenes pueden datarse hacia el segundo milenio anterior a Cristo, pero se asume que el Gong es muchísimo mas antiguo. En la historia China, los Gong son mencionados hacia 500 después de Cristo.



Solo pocas familias conocían la tradición de la fabricación del Gong, mientras se pasaba de generación en generación. El arte de la fabricación del Gong estaba cubierta de un sentido mágico. Los fabricantes de Gong creían que el Gong podía tener éxito solamente con la ayuda de poderes mas altos, y que serian expuestos hacia fuerzas mayores que las de cualquier humano ordinario. El Gong fue un elemento importante en la vida de la gente del lejano Este, siéndolo aun en algunos países de esta zona.

En las familias de Asia, el Gong fue un tributo de riqueza, y servia como símbolo de estatus. En ritos, el Gong se utilizaba para la invocación de espíritus y la erradicación de

demonios. Tocar este instrumento proveía de fortuna y fuerza.

En rituales en el lejano Este, el Gong ha retenido su significado especial hasta el día de hoy.

“El Gong es el sonido mismo de la Creatividad”. El que toca un Gong toca el universo. El Gong es una hermosa fuerza reforzadora.... es el único instrumento en donde se puede producir esta combinación de vibraciones del espacio” Yogi Bhanan.

“La terapia del Gong también alivia stress y tiene un efecto profundo y revitalizante en el sistema inmune y nervioso. Cuando nos sumergimos en el sonido sanador de un Gong sagrado ninguna mente habladora puede estar en nuestro camino. Las ondas de sonido total son oídas tanto con los oídos, y sentidas como una vibración poderosa barriendo sobre todo y penetrando profundamente en el cuerpo; limpiando, liberando y sanando y armonizando en todos los niveles”. Guru Ram Kaur.

Meditación

El aquietamiento 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 componentes

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.

Ejercicios

SERIE BASICA ENERGIA ESPINAL

Si no tienes tiempo para ninguna otra cosa, haz esta serie cada día como una promesa hacia ti mismo, para conservar el cuerpo como un templo, limpio y vital.

Beneficios de la serie.

La edad se mide por la flexibilidad de la columna; para conservarse joven hay que conservarse flexible. Esta serie trabaja sistemáticamente desde la base hasta el tope de la columna. **Todas las 26 vértebras son estimuladas** y todos los chakras reciben una carga de energía.

Esto hace que ésta sea una buena serie para practicar antes de meditar. En una clase para principiantes, cada ejercicio en donde se indican 108 repeticiones puede ser repetido 26 veces. Los períodos de descanso pueden ser extendidos de 1 a 2 minutos.

Mucha gente reporta mayor **claridad y agilidad mental** después de la práctica regular de esta serie. El factor que contribuye a esto es el **incremento en la circulación del líquido espinal**, del cual depende, en gran medida, el tener buena memoria.

Un estudio hecho por Neil Goodman, Ph. D. En diciembre de 1973, en la Universidad de California en Davis, mostró que el ejercicio de flexionar la espina creó grandes cambios en la actividad de EEG durante y después del ejercicio. El ejercicio tiene un patrón de reacción en múltiples niveles, que altera grandemente las proporciones y las fuerzas de las ondas alpha, theta y delta.



1) Flexiones Espinales.

Toma los tobillos con las dos manos e inhala profundamente, flexionando la columna hacia delante. Exhala, flexionando en

un solo nivel de manera que no oscile. Repite 108 veces. Descansa 1 minuto.

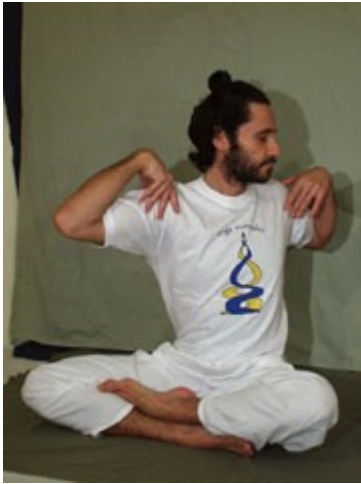
Beneficio: Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.

2) Flexiones de Columna sentado en los Talones.

Pon las palmas de las manos sobre los muslos. Inhala y flexiona la columna hacia delante. Exhala y flexiona la columna hacia atrás. Repite 108 veces. Descansa 2 minutos.



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



3) Giros Laterales.

En postura fácil, toma los hombros con el pulgar hacia atrás y los dedos hacia adelante. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. La respiración es larga y profunda. Repite 26 veces e inhala mirando hacia el frente. Descansa 1 minuto.

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

4) Elevaciones con agarre de oso.

Entrelaza los dedos en la [Cerradura del Oso](#) en el centro del corazón. Inhala y sube el codo izquierdo, bajando el codo derecho. Exhala y baja el codo izquierdo, subiendo el codo derecho. La respiración es larga y profunda. Continúa 26 veces. Inhala, exhala y tira de la cerradura. Inhala y relájate 30 segundos.



5) Flexiones con brazos extendidos.

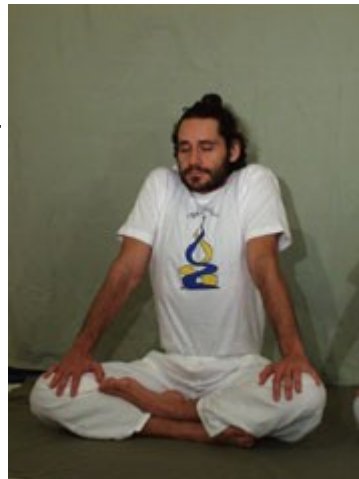
En postura fácil, toma las rodillas y, manteniendo los codos sin doblarse, comienza a flexionar la parte superior de la columna. Inhala hacia delante, exhala hacia atrás. Repite 108 veces y relájate 1 minuto.



6) Elevaciones de hombros.

Sube los hombros al inhalar, bájalos al exhalar. Continúa por 2 minutos. Inhala y mantén 15 segundos con los hombros presionados hacia arriba. Exhala y relaja.

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



7) Giros de Cuello.

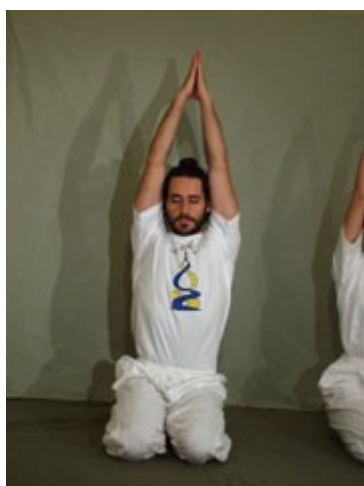
Gira el cuello lentamente hacia la derecha 5 veces moviendo la cabeza en círculos. Luego gira hacia la izquierda 5 veces. Inhala y endereza la cabeza, exhala y relaja.

Beneficios: Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la

glándula tiroides.

8) En Postura Fácil.

Cierra los dedos en cerradura de oso al nivel de la garganta. Levanta las manos arriba de la cabeza. Inhala y aplica [Mul Bhand](#). Exhala y aplica Mul Bhand. Inhala, baja las manos al nivel de la garganta y aplica Mul Bhand, exhala y aplica Mul Bhand. Repite este ciclo un total de 3 veces.



9) Sat Kriya:

Siéntate sobre los talones con los brazos extendidos arriba de la cabeza. Entrelaza todos los dedos excepto los dedos índices que apuntan hacia arriba. Di "Sat" y contrae el punto del ombligo. Di "Nam" y relájalo. Continúa por lo menos 3 minutos. Al final inhala y aplica [Mul Bhand](#), elevando la energía desde la base de la columna hasta el tope del cráneo. Exhala y relájate.

10) 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.

Respiración y Mantra

Los potentes resultados de los ejercicios Kundalini son obtenidos combinando movimiento, respiración y mantra. En el 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.

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 atención consciente, no el intentar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios , algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Yoga es el descubrimiento. Atórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

EJERCICIOS PARA LA COLUMNA

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.

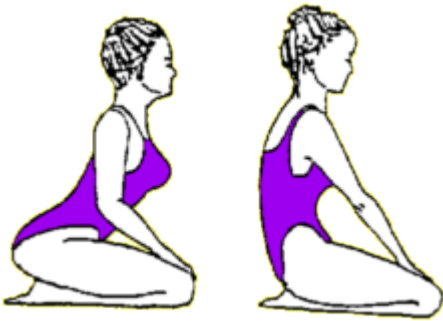


1-3 minutos ó hasta 108 veces.

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 atrás 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 tiroides.



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.

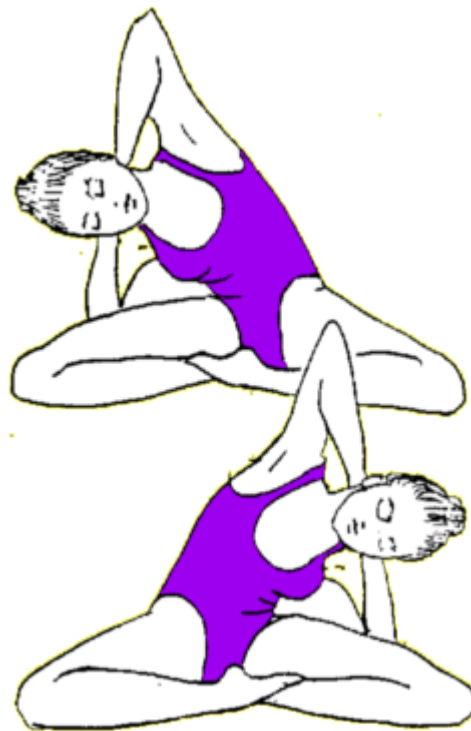
Beneficios: Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte superior de la columna.

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 doblar 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.



Levantamiento de hombros

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

1-2 minutos.

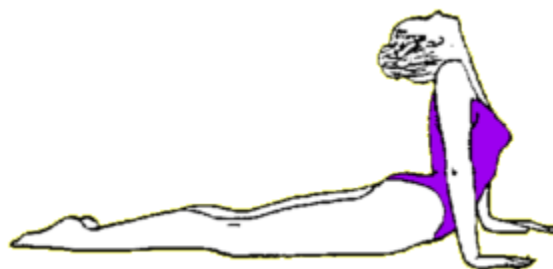
Para finalizar: Inhala y lleva los hombros hacia arriba, mantén la respiración, aplica mulbhanda, y relaja.

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

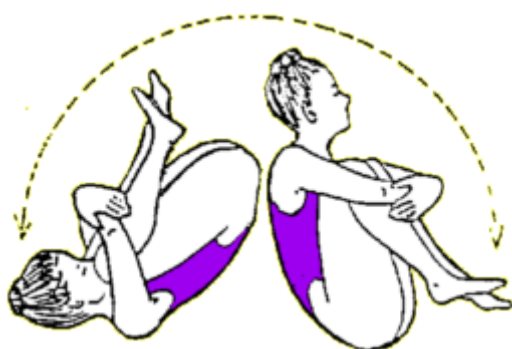


arriba, guiándote por la nariz, después la barbilla y después empujando con las manos vértebra por vértebra, hasta que estés arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de la espalda, concentrándote en un buen estiramiento desde el centro del corazón hacia 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 descende vértebra por vértebra. Relájate durante 1-3 minutos.

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



Rodar sobre la columna

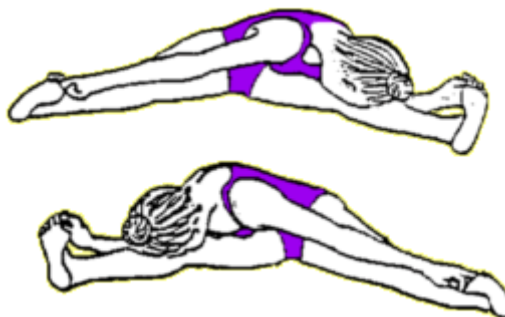
Lleva las rodillas al pecho, agárralas con los brazos y ruédate hacia delante y hacia detrás sobre la columna, masajeándola con suavidad desde el cuello a la base de la columna. Asegúrate de hacer esto sobre alguna superficie suave.

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 alízate lentamente.

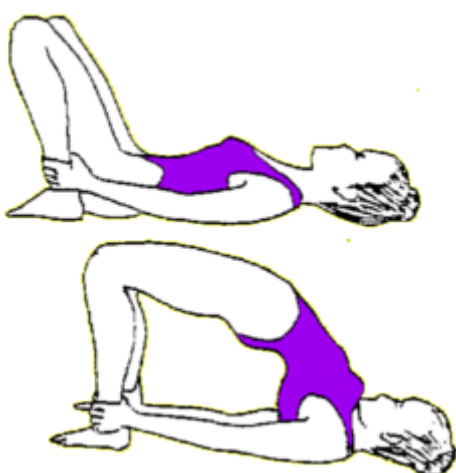
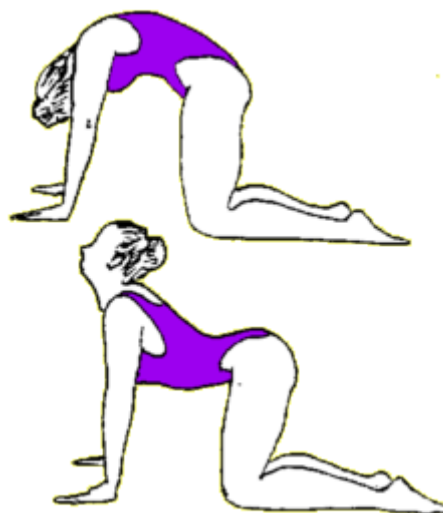
La Gata y la Vaca

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 exhalas 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 tiroides. 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.

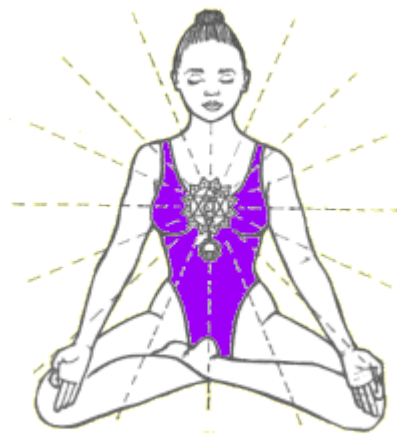


Meditación

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 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.

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 nuestro 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 posibles bases pueden ser activación, estiramientos suaves y movimiento rítmico.

Entre Ejercicios

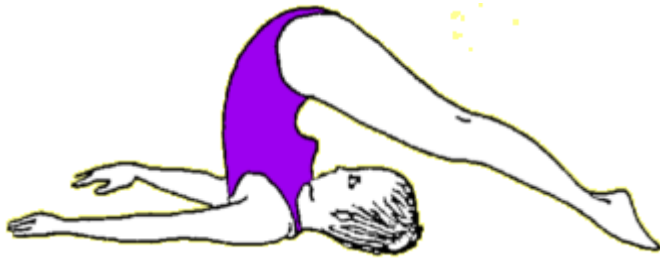
Tómate 30 segundos o más para relajarte entre los ejercicios y prestar atención a la energía tal y como la experimentas en el cuerpo. La energía se ajustará de forma automática e irá a donde sea necesario. Tu trabajo es el prestar atención consciente, no el intentar conscientemente que algo suceda. Si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

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 desciende 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.



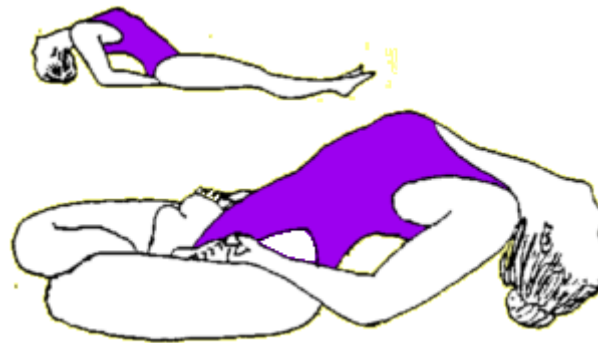


Este ejercicio dobla y estira la columna entera especialmente las vértebras del cuello y el tórax. Estimula la glándula tiroides y el chakra de la garganta, y relaja y revitaliza la columna.

Pose del Pez

Siéntate en la Postura del Loto, o con las piernas estiradas, y réclinate 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 tiroides y el chakra de la garganta.



SERIE PARA LOS PULMONES, CAMPO ELECTROMAGNETICO Y PREPARASE PARA MEDITAR

Beneficios de la serie.

Esta serie comienza en limpiar la sangre y expandir la capacidad pulmonar. Después el sistema circulatorio es estimulado. Luego, la glándula tiroides y la glándula paratiroides son estimuladas para que segreguen y el campo magnético en la parte superior del cuerpo es energizado. Esta serie es una preparación excelente para principiantes de yoga que necesitan aprender a meditar profundamente



1) Siéntate en postura fácil y estira los brazos arriba de la cabeza con las palmas de las manos juntas. Estira la espalda lo más posible hacia arriba y hacia el frente.

Comienza a respirar largo y profundamente por la boca, silbando tanto en la inhalación como en la exhalación. Continúa por 5 minutos. Relájate.

2a

2a) Entrelaza los dedos de las manos delante del pecho, con las palmas viendo hacia el frente y los brazos extendidos. Exhala, trae las manos hacia el pecho, inhala y estira los brazos de nuevo. Continúa bastante rápido por 2 minutos.

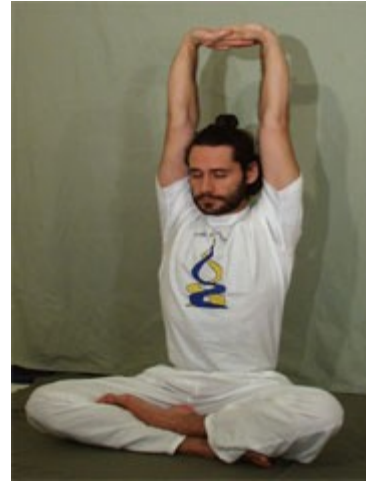
2b) Luego inhala y estira los brazos hacia el frente. Manteniendo la respiración adentro, alza los brazos rectos sobre la cabeza y regrésalos al frente del cuerpo. Exhala y trae las manos hacia el pecho. Inhala y estira los brazos hacia el frente.

Repite esta secuencia de brazos con la respiración indicada por 2 minutos.





2b



2b



1

3) Sin descansar, estira los brazos hacia el frente, separados a 60 grados. Inhala y lentamente haz puños de las manos.

Mantén la respiración adentro y trae las manos hacia el pecho, ejerciendo la máxima presión. Exhala y relaja la tensión. Inhala y estira los brazos.

Repite esta secuencia, haciendo una cara de enojado durante todo el ejercicio.

Continúa por 3 minutos.



2



3

4) Entrelaza los dedos de las manos y colócalas atrás del cuello con las palmas viendo hacia arriba.

Inhala y estira los brazos arriba de la cabeza. Exhala y regresa a la postura inicial. Continúa por 2 minutos.



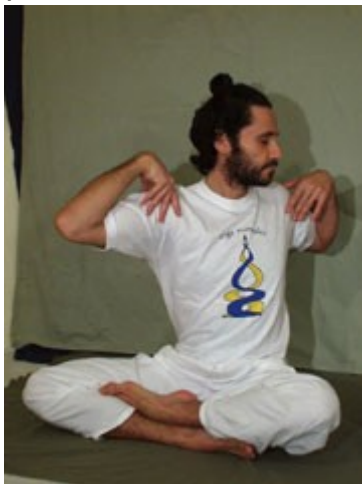
5) Estira los brazos arriba de la cabeza, junta las palmas de las manos y cruza los pulgares, manteniendo los demás dedos estirados.

Inhala y gira el torso y la cabeza hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Continúa por 2 minutos.



6) Entrelaza los dedos y coloca las manos enfrente del pecho con las palmas viendo hacia abajo.

Inhala y alza las manos a la altura de los ojos, exhala y regresa a la postura inicial. Continúa por 2 minutos.



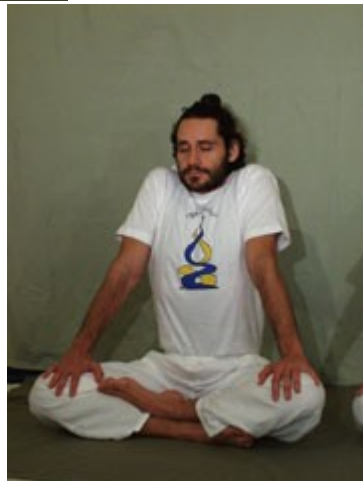
7) Pon las manos sobre los hombros con el dedo pulgar atrás de los hombros y los demás dedos hacia delante.

Inhala y gira los hombros hacia la izquierda, exhala y gira la derecha. Continúa por 2 minutos.

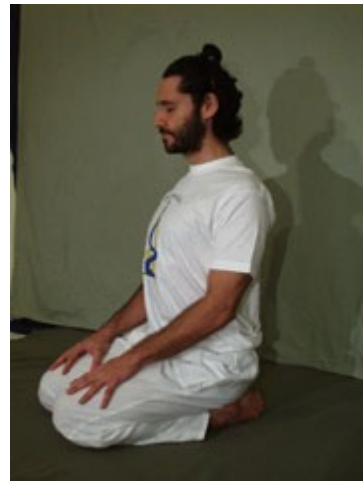
8a) Aún en postura fácil, toma las rodillas con las manos. Inhala y alza los hombros a las orejas, exhala y bájalos.

Continúa por 2 minutos.

8b) Luego, comienza a flexionar la columna, inhalando cuando flexionas hacia el frente, exhalando cuando flexionas hacia atrás.



8a



8b

Continúa por 2 minutos.



9) Con los ojos cerrados, gira los ojos hacia arriba lo más posible.

Concéntrate en el tope de la cabeza. Medita por 15 minutos.

Respiración y Mantra

Los potentes resultados de los ejercicios Kundalini son obtenidos combinando movimiento, respiración y mantra. En el 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.

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 atención consciente, no el intentar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios , algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Yoga es el descubrimiento. Atórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

SERIE PARA DESPERTAR LOS 10 CUERPOS

Esta es una de las series más potentes que he probado. Es muy energética, te aseguro que te despierta muchas cosas.

Antes de empezar sintonízate con el sonido del [mantra de apertura](#) y calienta con un poco la espalda con ejercicios de calentamiento.



1) Postura de Estiramiento:

Acuéstate sobre la espalda con los brazos a los lados del cuerpo. Levanta las piernas y las manos a 15 cm. del suelo.

Las palmas ven hacia la cadera. Estira los pies y mira hacia la punta de los pies. Mantén la postura con [respiración de fuego](#) de **1 a 3 minutos**.

2) Trae las rodillas al pecho y abrázalas:

Trae la nariz hacia las rodillas y haz [respiración de fuego](#) de **1 a 3 minutos**.



3

3) Erradicador del ego:

Siéntate en postura de celibato (sobre los talones con la cadera entre las piernas) o en postura fácil. Levanta los brazos a 60 grados con las yemas de los dedos tocando las bases de los dedos y los pulgares estirados.

Concéntrate en el tercer ojo y haz respiración de fuego de **1 a 3 minutos**.



4) Flexiones hacia los lados:

Siéntate con las piernas estiradas y abiertas hacia el frente. Al inhalar en el medio, estira los brazos arriba de la cabeza, al exhalar baja los brazos y toma los dedos del pie izquierdo. Baja el pecho a las rodillas con la espalda totalmente recta desde las lumbares. Siempre inhalas en el medio, exhalas a cada uno de los lados alternativamente. **Continúa de 1 a 3 minutos**

5) Flexiones hacia delante:



En la misma postura toma los dedos de los pies con las manos. Inhala y baja la cabeza al suelo, exhala y sube la cabeza sin soltar los pies. Continúa de **1 a 3 minutos**.



6) Flexiones Espinales:

En postura fácil, toma tus tobillos. Inhala y arquea la espalda hacia delante. Exhala y flexiónala hacia atrás. Mantén la cabeza recta y los brazos estirados pero relajados. Cabeza paralela al suelo. Continúa de **1 a 3 minutos**



7) Flexiones espinales en roca.

Siéntate sobre los talones y pon las manos sobre los muslos. Flexiona la espalda como en el ejercicio anterior y concéntrate en el tercer ojo. Continúa de **1 a 3 minutos**



8) En Postura de roca (la imagen está en postura fácil)

En la misma postura toma los hombros con las manos, pulgares para atrás y los demás dedos hacia delante. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Mantén los codos paralelos el suelo. Continúa de **1 a 3 minutos**

9

9) En postura de roca:



En la misma postura, inhala y sube los codos para que las muñecas de las manos se toquen por atrás del cuello. Exhala y regresa los codos a la postura original. Continúa de **1 a 3 minutos.**



10) Entrelaza los dedos, inhala y sube los brazos arriba de la cabeza sin ir más allá de la línea de las orejas, exhala y bájalos al regazo. Imagina que tienes una poderosa espada y cortas lo que no necesitas en tu vida. Continúa de **1 a 3 minutos**.



9) En postura fácil:

Con las manos sobre las rodillas. Inhala y sube el hombro izquierdo, exhala y baja el hombro mientras subes el hombro derecho. Continúa por **1 minuto**.

Luego invierte la respiración inhalando al subir el hombro derecho y exhalando al subir el hombro izquierdo. Continúa por **1 minuto**.

9) Hombros a orejas:

Inhala y levanta los 2 hombros al mismo tiempo, exhala y bájalos. Continúa por **1 minuto**.





9) En postura fácil:

Inhala y gira la cabeza a la izquierda, exhala y gira a la derecha (como si estuvieras diciendo “no”). Continúa por **1 minuto**.

Luego cambia la respiración de tal modo que gires la cabeza a la derecha al inhalar. Continúa por **1 minuto**.

Inhala profundamente y concéntrate en el tercer ojo, luego lentamente exhala.



9) Postura de ranas:

Ponte en cuclillas y abre las rodillas hacia los lados. Coloca las manos en el suelo enfrente de los pies. Los talones están juntos, alzados del suelo, y los ojos miran hacia el frente.

Al inhalar sube la cabeza (estirando las piernas) y baja la cabeza para que la barbilla toque el pecho. Al exhalar regresa a la postura original. Repite con respiración poderosa **54 veces**.

15) Relájate sobre la espalda.

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. Las 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 atención consciente, no el intentar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios, algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Yoga es el descubrimiento. Otórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

BIBLIOGRAFIA

http://kundalini-yoga.cl/yogi_bhajan.htm

<http://www.kundaliniyoga.org/es/concept.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Kundalini>

<http://www.saberser.org/Yoga/yoga01.htm>

<http://www.theseecretsofyoga.com>

<http://www.yogaflow.org/hatha-yoga/asanas-yoga.htm>