

Stress y Kundalini Yoga

Introducción

¿Existe el cambio en la vida del ser humano? Hoy en día, el cambio ocurre permanentemente, entonces no sólo se trata de que se deba estar preparado para enfrentar los cambios en buena forma, porque el individuo vive constantemente y a diario adaptándose. La asimilación del entorno cambiante hace que el organismo de toda persona esté en un estado continuo de alerta. Este fenómeno produce en muchas ocasiones variadísimos síntomas de estrés, como sueño alterado, digestión irregular, sensación ansiosa, entre otros.

El problema del estrés fue elegido por la relevancia que tiene en la actualidad. Es una patología muy generalizada que tiene un efecto en la calidad de vida de las personas y perjudica todas las áreas de la vida de un ser humano, tanto físicas, psíquicas, como en las relaciones con los otros.

Ya que es una enfermedad que afecta a una gran cantidad de personas de diversos sectores sociales; sin distinción de edad, género, ocupación, creencias; se hace necesario que, como instructores de yoga sostengamos la responsabilidad urgente de promover la práctica de las técnicas de kundalini yoga para combatir este malestar y más importante despertar en las personas la búsqueda de una salud integral.

En esta tesis primero se comentará sobre la definición del estrés y la manera en que afecta la vida diaria; segundo se explicarán las técnicas de kundalini yoga para reducir el estrés; y finalmente, en forma de testimonios, se mostrarán los comentarios de los alumnos que asistieron a los talleres sobre los resultados de la práctica y su mejoría en relación a los síntomas de estrés que sufrían antes de comenzar su práctica.

Objetivos

Objetivo General:

Comprobar en forma práctica el efecto de la práctica de Kundalini Yoga en la mejoría de los síntomas del estrés.

Objetivos Específicos:

- Dar a conocer las enseñanzas del Yoga Kundalini en una zona del país bastante aislada que...

Cómo manejar las emociones con Kundalini Yoga

La psicología actual sabe lo preponderante de las emociones en la conducta humana, la práctica disciplinada del Kundalini Yoga nos lleva al correcto manejo emocional llamado actual mente Inteligencia Emocional.

Recientemente se ha descubierto en el mundo de la psicología científica que las emociones juegan un papel preponderante en la conducta humana, ellas determinan mucho de lo que somos y mucho de lo que hacemos y como lo hacemos. El Kundalini Yoga es un camino profundo y efectivo para llegar a lo que se ha llamado Inteligencia Emocional termino creado por el escritor Daniel Goleman; conoce aquí como.

Las emociones:

La palabra emoción viene de las raíces grecolatinas: e= ir movere= hacía , o sea "ir hacia" , así es, las emociones nos guían a actuar de determinada manera, piensa, ¿cuándo estás enojado te comportas igual

que cuando estás triste ó cuando estás contento?. Es por esto que actualmente se les da tanta importancia.

La ayuda del Kundalini Yoga:

Este Yoga trabaja profundamente en el cerebro y en todo nuestro sistema nervioso a través de herramientas muy poderosas, estas herramientas propician estados de bienestar, paz ,relajamiento, sensibilidad, inteligencia y creatividad.

En mi caso personal sí estoy deprimida, cansada en una palabra viviendo una serie de emociones de las llamadas de energía negativa, lo que hago es hacerme conciente por que fosa nasal estoy respirando y concientemente cambiar de fosa nasal, si persiste el estado prefiero hacer un alto en lo que esté haciendo y hacer una breve sesión de pranayama (serie de respiraciones), sí persistiera el estado, que nunca me ha pasado, pero puede llegar a ocurrir, entonces me bastaría con hacer una meditación de 5 minutos. muy potente y se terminaría el estado.

La Disciplina:

Las emociones de energía negativa son aquellas que no propician mi crecimiento sino que me detienen ej: Pesimismo, lástima, envidia, inseguridad, vergüenza, culpa, resentimiento, rencor, etc., el Kundalini Yoga las maneja a través de la práctica disciplinada, Yogui Bhajan (quien trajo este Yoga a occidente) lo decía : "Sin disciplina no hay ganancia.....".

Como hacerlo:

Yo te aseguro que si aprendes este Yoga y lo practicas diariamente, muy rápido el dolor se irá de tu vida lo único es practicarlo un día si y el otro también. Se empieza poco a poco y guiado por un maestro-asesor, lo que se requiere es un real deseo de erradicar el dolor de las emociones negativas de nuestra vida.

Cómo manejar las emociones con Kundalini Yoga



El Kundalini Yoga, ¿un camino a la inteligencia emocional?

Recientemente se ha descubierto en el mundo de la psicología científica que las [emociones](#) juegan un papel preponderante en la conducta humana, ellas determinan mucho de lo que somos y mucho de lo que hacemos y como lo hacemos.

El Kundalini Yoga es un camino profundo y efectivo para llegar a lo que se ha llamado Inteligencia Emocional termino creado por el escritor Daniel Goleman; conoce aquí como.

Las emociones y el Kundalini yoga

La palabra emoción viene de las raíces grecolatinas: e= ir movere= hacía , o sea “ir hacia” , así es, las emociones nos guían a actuar de determinada manera, piensa, ¿cuándo estás enojado te comportas igual que cuando estás triste ó cuando estás contento?. Es por esto que actualmente se les da tanta importancia.

La ayuda del Kundalini Yoga

Este [Yoga](#) trabaja profundamente en el cerebro y en todo nuestro sistema nervioso a través de herramientas muy poderosas, estas herramientas propician estados de bienestar, paz ,relajamiento, sensibilidad, inteligencia y creatividad.

En mi caso personal sí estoy deprimida, cansada en una palabra viviendo una serie de emociones de las llamadas de energía negativa, lo que hago es hacerme consciente por que fosa nasal estoy respirando y conscientemente cambiar de fosa nasal, si persiste el estado prefiero hacer un alto en lo que esté haciendo y hacer una breve sesión de pranayama (serie de respiraciones), si persistiera el estado, que nunca me ha pasado, pero puede llegar a ocurrir, entonces me bastaría con hacer una meditación de 5 mins. muy potente y se terminaría el estado .

Todo eso además de hacer el cuerpo mas flexible en poco tiempo. Este es el objetivo de la yoga Kundalini.

La yoga kundalini es considerada por muchos la forma mas completa y poderosa de la yoga. Usa una combinación de ejercicios de respiración, movimiento, posiciones especiales y cantos (mantras).

El yoga Bhajan indica que este tipo de yoga produce resultados rápidos. Aumenta los niveles de energía y proporciona bienestar general a quienes lo practican en corto tiempo.

Beneficios de la Yoga Kundalini

La practica regular de este tipo de ejercicios trae consigo muchos cambios positivos, algunos de ellos son:

1- Mejora el funcionamiento de los sistemas del cuerpo

La yoga kundalini y la combinación de algunos cambios en el estilo de vida ayudan a mejorar el sistema digestivo, nervioso, cardio vascular, linfático, glandular, y en general todos los sistemas del cuerpo. Esto se debe a la reducción en las toxinas del cuerpo y el balance hormonal producido por el kundalini yoga.

2- Belleza

La yoga kundalini ayuda a flexibilizar el cuerpo y a fortalecer y delinear los músculos. Esto ayuda a que el cuerpo se estilice y luzca bien. El aumento de energía y el balance glandular hace que la piel se vea radiante y la persona en general luce saludable y llena de vida. Ayuda a relajarse y a respirar bien, lo que ayuda a lucir mejor y a sentirse mejor.

3- Sensación de bienestar general

El aumento de energía y el estado de relax que brinda el kundalini yoga se refleja en auto confianza y paz mental. Las personas que practican este tipo de yoga entran a un proceso de autoexploración y auto descubrimiento. Esto ayuda a sentirse bien con uno mismo.

4- Balance Emocional

Al balancear las hormonas y ayudarnos a relajarnos, el kundalini yoga ayuda a estar mas en control de nuestras vidas y nos ayuda a abandonar la negatividad, la cual nos roban la paz interior.

5- Aumento en la sensibilidad

La practica del kundalini yoga ayuda a desarrollar la habilidad de tocar, sentir, saborear y ver con sensibilidad. Nos ayuda a poner esas sensaciones en perspectiva.

6- Desarrollar la intuición

El kundalini yoga ayuda a que podamos escuchar nuestra voz interior (intuición) mas claramente. La intuición nos ayuda a identificar el peligro y a no atraer fuerzas negativas a nuestras vidas.

7- Eliminar hábitos negativos

Las técnicas de la yoga kundalini se basan en la enseñanza de formas de cuidar el cuerpo y la mente. Debido a su efecto relajante y al balance emocional que produce, esta yoga ayuda a dejar hábitos negativos como el alcoholismo, la glotonería, drogas, abuso de tranquilizantes y otros. La yoga kundalini tiene técnicas especiales para ayudar a personas que tienen problemas.

8- Aumenta la creatividad

Creatividad es la habilidad de expresarnos espontáneamente de formas diversas. La habilidad artística esta relacionada con la creatividad, pero mas que eso la creatividad es un estado mental que nos permite aplicar de manera espontánea y expresiva nuevas

ideas y formas a cualquier actividad. La yoga kundalini al ayudarnos a ser mas perceptivos, relajarnos y desarrollar la intuición ayuda a desarrollar nuestra creatividad.