

Manual para Instructores de Kundalini Yoga

Este manual fue concebido con el propósito de facilitar la labor de los instructores de Kundalini Yoga. Al efecto se compilaron muchas de las series de Yoga -kriyas- que existían al tiempo en que fue elaborado el manual, se tradujeron del inglés y se editaron en un solo volumen.

Las series fueron seleccionadas para que pudieran ser ejecutadas sin dificultad por los practicantes de Yoga, tanto principiantes cómo avanzados, variando solamente el número de repeticiones o tiempo de cada ejercicio.

El manual ha tenido una excelente aceptación desde la primera edición y ha resultado de gran utilidad no sólo para los instructores, sino también para todas aquellas personas que practican el Kundalini Yoga con seriedad y compromiso. El manual se ha venido publicando regularmente y ha llegado a todos los países de habla hispana en los que se practica el Kundalini Yoga.

Sus 70 series cumplen con propósitos tan diversos como mejorar los funcionamientos de los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo, nervioso, esquelético, urinario, linfático, etc. También contiene kriyas para órganos específicos como riñones, ojos, cerebro, estómago, etc. Así mismo contiene series para mejorar el aspecto emocional de las personas, entre las cuales podemos mencionar: como eliminar el enojo interno, relajar la tensión, creatividad y comunicación.

Título: Manual para Instructores de Kundalini Yoga

Compilador: Ravi Kaur Khalsa y Sat Kaur Khalsa

Editorial: Nam Publishers

Páginas: 160

Pastas: Cubiertas laminadas

Empastado: Espiral Metálico

Peso: 496 gramos

Dimensiones: 22 cms. X 29 cms.

Contenido:

Serie de Yoga	# de Página
Serie Básica de Respiración I	1
Serie de Respiraciones II	2
Serie para Expandir la Capacidad de los Pulmones	4
Serie para Limpiar los Pulmones y para dar Energía al Centro del Ombligo	5
Serie para los Ojos I	6
Serie para los Pulmones y la Circulación	7
Serie para Generar Nivel Tapa	8

Serie Básica para la Energía Espinal	10
Serie para el Cerebro	12
Serie para los Pulmones, el Campo Magnético y para Prepararse para Meditar	14
Serie para la Frecuencia Electromagnética	16
Serie para la Cadera, los Muslos y las Piernas	17
Ejercicio para el Lóbulo Frontal del Cerebro	18
Serie para el Cuello, los Hombros y el Torso	19
Serie para Conservar el Cuerpo Hermoso	21
Serie para Estimular el Nervio de la Vida	22
Relajación en Movimiento	23
Serie para Ajustar los Huesos	25
Serie para Ver la Belleza Interna	28
Gheranda-Samhita (Serie para la Cabeza)	29
Serie para los Ojos II	31
Serie para Adquirir el Poder del Sacrificio	32
Meditación en el Ser	33
Serie Básica I	35
Serie para el Sistema Circulatorio y el Campo Electromagnético	36
Rutina para Levantarse en la Mañana I	38
Serie para la Digestión I	40
Serie para Fortalecer Automáticamente el Cuerpo	42
Serie para Nivelar el Azúcar en el Cuerpo	43
Serie para Relajar la Tensión del Guerrero	44
Serie para la Creatividad	46
Serie para el Campo Magnético y los Nodos Linfáticos	48
Serie para el Sistema Nervioso y el Balance Glandular	50
Serie para Balancear el Estómago	51
Serie para Sentirse Elevado	53
Serie para Balancear el Cerebro	56
Serie para el Metabolismo y la Relajación	59
Serie para el Equilibrio de Prana-Apana I	61
Nabhi Kriya para la Digestión I	63
Serie Básica II	64
Serie para Mantener el Espíritu en Alto	65
Serie para la Espalda	68
Serie para Resistir las Enfermedades	70
Serie para Aliviar el Estrés en las Glándulas Suprarrenales y en los Riñones	73
Serie para Sacar el Enojo Interno	76
Serie para el Despertar de los Diez Cuerpos	78

Serie para el Cerebro Frontal	80
Serie para Transformar la Energía Sexual	82
Serie para Trabajar todo el Cuerpo	86
Serie para Reparar el Cuerpo del Daño Causado por las Drogas	89
Serie para Practicar al Despertar II	90
Serie para Balancear la Glándula Pineal, la Pituitaria y el Hipotálamo	92
Serie para Trabajar sobre la Parte Baja de la Espalda y Mantenerse en Forma	94
Serie para que los Poros Respiren	96
Serie Básico de Limpieza	97
Comunicación Celestial	99
Cimiento para el Infinito	102
Serie para la Eliminación (Apana)	104
Serie para Practicar al Despertar III	106
Serie para los Riñones	108
Serie para Balancear la Prana y la Apana II	111
Serie para la Caja Torácica	113
Serie para Fortalecer el Meridiano Sexual	115
Serie para Estimular el Allana (Sexta Chakra)	116
Serie para Incrementar la Energía Vital	119
Serie para las Glándulas, la Circulación y la Mente Meditativa	120
Serie para el Sistema Linfático	123
Serie para Fortalecer el Sistema Nervioso	128
Nabhi Kriya II	131
Serie para Balancear la Energía y el Campo Electromagnético	133
Glosario de Términos Yóguicos	137