

CÓMO PRACTICAR KUNDALINI YOGA

Para principiantes:

Si es principiante de Kundalini Yoga, es decir, si ha estado practicándolo por menos de seis meses o ha estado practicándolo sin la ayuda de un profesor (certificado por la Fundación Cultural Kundalini A.C.), hay varios puntos que debe conocer antes de empezar a usar este manual de instrucción, los cuales detallamos a continuación.

Comienzos de la práctica:

Kundalini Yoga, es una disciplina espiritual que no puede practicarse sin un profesor, sin embargo, no es necesario que el profesor este físicamente presente cuando Ud. la practica.

Para establecer una unión creativa con el Maestro de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan, Ud. debería asegurarse de centrar su energía con el flujo de energía de la Cadena Dorada de maestros, usando el Adi Mantra: “ONG NAMO GURU DEV NAMO” (las instrucciones se especifican en la siguiente sección).

Entonándose:

En cada clase o práctica de Kundalini Yoga Ud. deberá comenzar cantando el Adi Mantra :”ONG NAMO GURU DEV NAMO”. Al cantarlo con la forma correcta y en consciencia, el estudiante se postra ante su propio ser superior, la fuente de toda guía y abre un canal protector entre él y el Maestro Divino.

Comó recitar el Adi Mantra:

Siéntese en posición confortable, con la columna recta. Junte las palmas de las manos en el centro del pecho, con los dedos apuntando hacia arriba, y presione con las articulaciones de los pulgares el esternón (el lugar donde las dos mitades de la caja torácica se juntan). Inhale profundamente, concéntrese en el tercer ojo, al medio de las cejas (1 cm. hacia arriba y 1 cm. hacia adentro). A medida que exhala, canta las palabras ONG NAMO, usando una respiración completa para producir el sonido. Si es principiante tome una rápida aspiración a través de la boca y cante el resto del mantra : “GURU DEV NAMO”, extendiendo el sonido tanto como le sea posible. Si es alumno avanzado cante todo el mantra en una sola respiración.

El sonido “DEV” se canta en una tercera menor mas arriba que los otros sonidos. Mientras canta, el cráneo vibra con el sonido de modo que sentirá una leve presión en el tercer ojo. Cante este mantra por lo menos tres veces antes de comenzar su practica de Kundalini Yoga.

Comó pronunciar el Adi Mantra:

El sonido "O" en “ONG” es largo y de relativa duración. El sonido "NG" es relativamente largo y produce una vibración definida en el techo de la boca y en el cráneo.

La primera parte de la palabra "NAMO" es corta. El "O" es retenido por largo tiempo.

La primera sílaba de la palabra "GURU" es pronunciada como “U”, La segunda sílaba es pronunciada como “UU”. Por lo tanto, la primera sílaba es corta y la segunda es larga.

Qué significa este mantra:

“ONG” es la energía creativa infinita, experimentada en manifestación y actividad. Es la variación de la sílaba cósmica “OM” que se usa para denotar a Dios en su estado absoluto y no manifiesto.

Cuando Dios crea y funciona como creador es llamado “ONG”. “NAMO”, tiene la misma raíz que la palabra NAMASTE que significa saludo reverente. “NAMASTE” es la forma común de saludo en la India y se acompaña con el mudra de oración al centro del pecho o en la frente. Significa postrarse.

“ONG NAMO” significa: "Invoco a la consciencia infinita creativa, abriéndome a la consciencia universal que guía toda acción”.

“GURU” significa: el Maestro o la encarnación de la sabiduría que uno busca.

“DEV” significa: Divino, de Dios en su sentido transparente y no terrenal.

“NAMO”: Cerrando el mantra, reafirma la reverencia humilde del devoto.

“GURU DEV NAMO” significa: "Invoco a la Sabiduría Divina”.

Por lo tanto, Ud. se postras frente a su ser superior con el fin de ser guiado, con el conocimiento y la energía dada por el Ser Cósmico.

Foco mental:

Las siguientes paginas contienen muchas series, que incluyen Asanas (posturas), Mudras (posturas de las manos), Bhandas (contracciones musculares) Pranayama (ejercicios respiratorios) y ejercicios dinámicos. Un ingrediente adicional que no siempre se define es el foco mental. En general si no se especifica directamente, debería centrar su concentración en el "punto del tercer ojo", un punto ubicado en el punto medio entre las cejas 1.5 cm. hacia arriba y 1.5 cm. hacia adentro. Con los ojos cerrados puede localizarse en este punto subiendo gentilmente sus ojos hacia arriba y hacia adentro.

Concentrarse en el tercer ojo no significa que bloquee las otras atenciones. Debería permanecer alerta a su respiración, la posición del cuerpo, sus movimientos y cualquier mantra que estuviese usando. Si9n embargo, el centro de atención deberá estar en el punto del tercer ojo.

Establecer contacto entre la respiración y el mantra:

Otro aspecto de la práctica de Kundalini Yoga que frecuentemente no se define es el uso del mantra.

El mantra es una serie de sonidos que generalmente poseen un contenido inspirador tal como es, el nombre de Dios, que han sido designados para elevar o modificar la consciencia a través de sus repeticiones rítmicas.

Es beneficioso durante la práctica de las series de Kundalini, utilizar el poder del mantra conectándolo a la respiración, incluso cuando no se especifica su uso.

El que se usa con mas frecuencia es: “SAT NAM” cuyo significado es: "Verdad es mi identidad". Este mantra puede conectarse con la respiración, repitiendo mentalmente SAT al inhalar y NAM al exhalar. Haciendo esto Ud. filtra sus pensamientos asegurando que cada cadena de pensamiento tenga una resolución positiva.

Encontrará también que el uso del mantra hace mas fácil la resistencia o el sostener ejercicios difíciles, también agrega profundidad a la ejecución del ejercicio mas simple.

El ritmo en el ejercicio:

Muchas series de Kundalini incluyen movimientos rítmicos entre dos o más posturas. En este caso, el paso en el cual debemos movernos no se especifica en general. Como regla, deberá comenzar lentamente manteniendo un ritmo constante y gradualmente aumentarlo cuidando de no sobrepasarse.

Generalmente a medida que practica con más frecuencia un ejercicio, mas rápidamente podrá hacerlo. Pero, en cualquier caso, asegúrese previamente de haber flexibilizado y calentado la columna antes de intentar movimientos rápidos.

Conclusión de un ejercicio:

Si no se especifica, un ejercicio siempre se concluye inhalando y suspendiendo la respiración brevemente. Luego, exhalando y relajando la postura.

Mientras la respiración se suspende, debería aplicarse Mulband o contracción de raíz, esto ayuda a consolidar los efectos de cualquier ejercicio y hace circular la energía hacia los centros de energía elevados del cuerpo.

La duración de la suspensión de la respiración, depende del nivel de experiencia del estudiante. Los estudiantes mas experimentados, con una capacidad pulmonar superior, obviamente podrán suspender la respiración por periodos de tiempo mayores. Sin embargo, en ningún caso deberá suspender la respiración mas allá de lo conveniente, es decir, no llegar al punto del desmayo. Si comienza a sentirse mareado, exhale inmediatamente y relájese.

Relajación entre ejercicios:

Una parte importante de cada ejercicio es el periodo de relajación que le sigue; si no se especifica, debe permitirse de 1 a 3 minutos de relajación en una posición confortable y conveniente (generalmente en posición fácil, recostado de espalda, en postura de bebé o recostado sobre el estómago).

Mientras menos experimentado esté en la práctica de Kundalini Yoga o mientras más exigente sea el ejercicio, mayor será la relajación requerida. Durante la práctica de “Sadhana”, la disciplina de la mañana, cuando el cuerpo esta normalmente relajado y descansado, puede reducirse la relajación a un mínimo, de modo que nos mantengamos alerta y despiertos. Muchas Kriyas terminan con un periodo de relajación profunda que puede continuar de 3 a 10 minutos. Aún si no se señala al final de una Kriya, es conveniente relajarse por lo menos 5 minutos.

Concluyendo la relajación:

Después de una relajación larga, se dará cuenta que haciendo los siguientes ejercicios, le ayudaran a volver a la realidad física:

- 1.- De espalda comience a girar los talones y las muñecas en pequeños círculos. Continúe en una dirección durante 30 segundos y luego en la otra por 30 segundos.
- 2.- Estiramiento de gato: Manteniendo ambos hombros y la pierna izquierda en el suelo, lleve el brazo derecho hacia atrás de la cabeza la rodilla derecha doblada sobre la pierna izquierda hasta que toque el suelo. Cambie piernas y brazos. Repita el ejercicio.
- 3.- Aún de espalda, doble las rodillas y friccione las plantas y las palmas creando una sensación de calor. Continúe por un minuto.
- 4.- Abrazando las rodillas hacia el pecho, comience a rodar sobre la columna. Ruede completamente hasta que los pies toquen el suelo detrás de su cabeza y rueda hacia adelante hasta sentarse. Haga esto 3 o 4 veces.
- 5.- Siéntese en posición fácil en mudra de Oración (palmas juntas en el centro del corazón). Los ojos están cerrados. Inhale completamente e invoque una oración de agradecimiento. Exhale y deje ir el pensamiento.

Elección de la Meditación:

Elije una meditación cuyos comentarios y beneficios describen un área de tu psique o de tu vida que necesitas mejorar.