

EL MAESTRO DE LA ERA DE ACUARIO™

*Capacitación
Internacional de
Maestros de
Kundalini Yoga
como lo enseñó Yogi Bhajan®
por*

KRI

**PRIMER NIVEL
INSTRUCTOR
MANUAL DE YOGA**

YOGI BHAJAN, PhD
MAESTRO DE KUNDALINI YOGA

EL MAESTRO DE LA ERA DE ACUARIO™



*Capacitación
Internacional de
Maestros de Kundalini Yoga
como lo enseñó Yogi BhaJan
por*

KRI

LIBRO DE TEXTO

**PRIMER NIVEL
INSTRUCTOR**

Este LIBRO DE TEXTO para el PRIMER NIVEL DE LA CAPACITACIÓN INTERNACIONAL DE MAESTROS DE KUNDALINI YOGA POR KRI está diseñado para ser usado en conjunto con el MANUAL DE YOGA DEL PRIMER NIVEL. Históricamente, todo fue publicado como un solo volumen extenso. Te lo ofrecemos ahora en dos partes. El índice al final de este libro refiere páginas tanto del libro de texto como del manual de yoga.

Por favor, visita con regularidad el sitio: www.kriteachings.com para conocer las actualizaciones en línea de este libro de texto.

YOGI BHAJAN, PhD
MAESTRO DE KUNDALINI YOGA

“NO HAY IDENTIDAD PARA TI, EXCEPTO TU IDENTIDAD ESPIRITUAL.
No hay otra gracia en ti más que aprender. No hay ningún otro logro más que hacerte sabio. No hay otro poder más que compartir lo que has aprendido con todo y con todos. Comparte con compasión; serás recompensado y no tendrás ninguna complejidad. Entonces, todo lo que existe irá hacia ti, y no tendrás que ir detrás de nadie”.



HOY EN DÍA, TODO SER HUMANO SIENTE QUE ES PERFECTO, que es recto, que lo sabe todo; y juzga el mundo a su alrededor. En el yoga, una persona tiene que ser humilde, él o ella tiene el poder para comprometerse y para fundirse —espiritual, mental y físicamente— en experiencias exaltadas.

El Maestro puede compartir el conocimiento, pero las experiencias le pertenecen al estudiante. Por consiguiente, no aseguramos ningún resultado o efecto ni garantizamos cualquier logro, pues la experiencia le pertenece al estudiante de manera individual, a su conciencia y a su poder para practicar.

Nosotros no somos una organización comercial ni somos un negocio. Solamente, estamos compartiendo el conocimiento y la tecnología que se nos ha transferido. Ustedes son nuestros estudiantes. Nosotros no iniciamos a los alumnos porque creemos que cada estudiante debe iniciarse a sí mismo o a sí misma. De acuerdo con nuestra definición, un estudiante es aquel que estudia del Maestro para convertirse en el Maestro.

Recomendamos que consulten a su médico antes de iniciar este programa. Luego, libremente, decidan si quieren participar en estas enseñanzas.

La Era de Acuario está sobre nosotros, ya sea que lo sintamos, lo conozcamos, lo entendamos o no. El pasado se hará obsoleto y los maestros de la Era de Acuario le ayudarán a la humanidad. Esta es su oportunidad para ser líderes con amor y afecto. Les deseamos la mejor de las suertes.



POR LA AMABILIDAD DE MI MAESTRO, YOGI BHAJAN, he presenciado el crecimiento de su visión. Desde sus primeras palabras cuando declaró su propósito, a la creación de maestros, y hacia una robusta red global de maestros dedicados a vivir con conciencia y a elevar a cada persona. Desde el primer entrenamiento de maestros de Kundalini Yoga en el hemisferio occidental, con una docena de estudiantes amontonados acogedoramente en una pequeña casa de los Ángeles en 1970, a nuestra más reciente junta en Nuevo México con cientos de maestros activos, los cuales sirven a diversos estudiantes en cada país.

Desde el principio, él decía: “Ustedes no me conocen, yo los conozco a ustedes. Yo no acepto a ninguno de ustedes como mis estudiantes. Acepten su Ser primero, y muéstrenme su gracia y su calibre mediante su servicio y su compasión. La compasión es el idioma de la Era de Acuario. Ustedes quieren carne y hueso, y una personalidad; yo no quiero nada. Ustedes me conocerán por medio de mis palabras y enseñanzas”.

La mayoría de ustedes, de hecho, lo conocerán a través de las enseñanzas. Y cuando practiquen las enseñanzas y se conecten con la Cadena Dorada de la energía de la enseñanza, también conocerán a Yogi Bhajan mediante su presencia sutil. La práctica proporciona conciencia, la conciencia proporciona sutileza, la sutileza proporciona profundidad, la profundidad proporciona dedicación, la dedicación proporciona humildad, la humildad da gracia, y la gracia te da el toque del Maestro, el cual es aquella presencia intemporal del espíritu, —sin ego y sin límites, puro e infinito—.

Ese dominio del Infinito, el *anahat*, siempre está presente y accesible. Es tan íntimo como tu respiración. Yogi Bhajan es un maestro del tiempo. Él se ha fundido en el Infinito, conscientemente, en la Casa de Guru Ram Das, la cual sostiene el espacio de Kundalini Raj Yoga para la Era de Acuario.

Yo los animo a cada uno de ustedes a leer las palabras de estas enseñanzas, luego, manténganse silenciosos y escuchen el corazón dentro de ellas. Vean las grabaciones de las clases de Yogi Bhajan para tener una idea de su claridad, franqueza, compasión y actitud de servicio. Es raro, incluso, vislumbrar a alguien que ha adquirido maestría sobre sí mismo para compartir la maestría. Ninguna palabra o descripción puede transmitir el impacto de participar en sus clases, virtualmente o de alguna otra manera. Confirma, mediante la experiencia, tu propia conexión con el Maestro, con las enseñanzas y con el maestro interno en ti. Practica los *kriyas* para energizar, despertar, purificar y sanarte. Entonces, podrás experimentar

tu enseñanza con la capacidad constante para comprometerte a la integridad del Ser, para comprometerte a la quietud y a la escucha, y para comprometerte a una acción compasiva e intrépida con el fin de servir a todos.

No hay nada más poderoso que Kundalini Yoga para despertar tu conciencia, confrontar tu ego y eliminar tus miedos. No hay nada más elegante para desarrollar la fortaleza de tu sistema nervioso y de tu carácter. No hay nada más eficaz para ser feliz en medio del desafío y para estar agradecido en cada momento de la vida. Y no hay nada más profundo que te lleve al centro de tu ser para que escuches y oigas el pulso del Creador, el *naad* y el *shabd guru*, en todas las personas y en todas las cosas.

El recorrido tiene muchos pasos, en él abunda la perspicacia y la inspiración, invita un compañerismo profundo, y llama a tu cuerpo, mente y espíritu para que trabajen juntos. En cada paso, la mano del Maestro está allí para ayudarte a ser guiado; las enseñanzas están allí con una energía y una técnica perfecta. Mi oración es que cada uno de ustedes comprendan su potencial y su papel como maestros acuarianos de Kundalini Yoga y de la conciencia.

Este manual surge de nuestros esfuerzos para proveer una introducción sistemática a los vastos materiales de enseñanza dados por Yogi Bhajan. Es el esfuerzo de muchas personas. Nuestra visión es establecer un estándar claro acerca del concepto de un maestro, acerca de la tecnología de Kundalini Yoga, y acerca de la disciplina para entrenarte en ambas cosas.

Mi gratitud a Yogi Bhajan por compartir las enseñanzas y dirigir este esfuerzo. Mi gratitud a Shakti Parwha Kaur Khalsa, quien ha mantenido el estándar sin cesar desde el principio. Y mi gratitud a los diversos maestros que han dado sus comentarios, ideas, críticas e incontables horas de su tiempo para realizar estas series de manuales de capacitación. Y, por último, mi apreciación a Guru Raj Kaur Khalsa, quien, pacientemente, ha compilado, diseñado y estructurado el manual mediante la coordinación de las piezas a través de juntas, llamadas y mensajes electrónicos para lograr el producto final.

Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.
Director de Educación, Kundalini Research Institute
www.breathwalk.com
Julio de 2002

PRIMERA PARTE

Capítulo 1

LA ERA DE ACUARIO Y EL DESPERTAR **3**

La conciencia en la Era de Acuario (*Una conferencia de Yogi Bhajan*) 4

Cinco sutras de la Era de Acuario 6

¡Mantente! *Chardi Kala II* (*Un poema por Yogi Bhajan*) 6

Mensaje de Yogi Bhajan en el amanecer de la Era de Acuario 6

El sistema autosensorial y la transición de la Era de Piscis a la de Acuario (*Una conferencia de Yogi Bhajan*) 7

Los siete pasos a la felicidad 9

SEGUNDA PARTE

Las raíces de Kundalini Yoga **11**

Capítulo 2

¿QUÉ ES YOGA? **13**

¿Qué es yoga? (*Un poema por Yogi Bhajan*) 13

¿Qué es yoga? Una aventura en la conciencia (*Una conferencia de Yogi Bhajan*) 14

Kundalini Yoga es una ciencia 20

El poder de Kundalini Yoga 20

La altitud y actitud de Kundalini Yoga 20

Kundalini Yoga: despertando el alma (*Una conferencia de Yogi Bhajan*) 21

Kundalini Yoga: palanca, legado y linaje 23

Preguntas y respuestas con el Maestro 26

Kundalini Yoga – La elección es tuya 29

La primera condición para Kundalini Yoga 30

Ascensión de Kundalini: Chardi Kala I (*Un poema por Yogi Bhajan*) 30

Capítulo 3

LAS VARIEDADES DE YOGA **31**

Las variedades de yoga 32

Yogi Bhajan acerca de Kundalini Yoga y Hatha Yoga 33

¿Qué es Raj Yoga y qué tiene que ver con Kundalini Yoga? 34

Veintidós formas de yoga 35

Las diversas facetas de Kundalini Yoga 36

Kundalini Yoga y Tantra Yoga Blanco 36

Capítulo 4

UNA BREVE HISTORIA DEL YOGA Y DE LOS SUTRAS DE PATANJALI **37**

La evolución del yoga a través de las épocas históricas 38

Las seis escuelas de filosofía yóguica 42

Acerca de los Yoga Sutras de Patanjali 43

Pequeño glosario de términos 43

Las ocho ramas de Patanjali de la práctica de yoga 44

Yamas y niyamas • Las ocho ramas y las tres mentes

Las ocho ramas y los cinco elementos densos

Más acerca de los Yoga Sutras de Patanjali 45

Las ondas de la mente • Equilibrio entre el mundo interno y el externo

Las cinco etapas de refinamiento mental • La mente refinada y Guru Har Krishan

Capítulo 5

KUNDALINI YOGA Y SIKH DHARMA **49**

La relación entre Kundalini Yoga y Sikh Dharma 50

Estudiantes de acción elegante 51

Kundalini Yoga y la Casa de Guru Ram Das 51

Capítulo 6

LA CADENA DORADA, EL MAESTRO ESPIRITUAL Y YOGI BHAJAN **53**

LA CADENA DORADA 54

Sintonizándose a la Cadena Dorada con el Adi Mantra 54

Yogi Bhajan acerca del Adi Mantra 54

EL MAESTRO ESPIRITUAL 55

La virtud de un Maestro 55

El “Gurú” 55

La puerta del Gurú 55

Todo acerca de “gurús” (*Una conferencia de Yogi Bhajan*) 56

Yogi Bhajan sobre qué significa tener un Maestro 58

¿Cuál es la función de un maestro genuino? 58

Acerca de Yogi Bhajan 59

Yogi Bhajan acerca de los *siddhis* 60

Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan 61

TERCERA PARTE

Despertando la conciencia **63**

Capítulo 7

SONIDO Y MANTRA **65**

La naturaleza del sonido 66

Cantar mantras 66

La ciencia del Naad Yoga – Por qué cantar funciona 67

Laya Yoga y Naad Yoga 67

Yogi Bhajan acerca de la Palabra 67

Variedades de mantra y sonido 68

¿Qué es lo que logra el cantar? – El impacto del silencio interno de *Anahat* 68

Haciendo eficaz al Mantra 69

El tercer chakra y el mantra • La Palabra en los reinos celestiales y terrenales

Yogi Bhajan acerca de mantras en Kundalini Yoga 69

Yogi Bhajan sobre el poder de la oración 69

La tecnología cuántica del *Shabd Guru* 70

Sintonizando con el Adi Mantra – *Ong Namō Guru Dev Namō Japji Sahib* 79

Yogi Bhajan acerca del *Japji Sahib* 79

Yogi Bhajan acerca de leer del Siri Guru Granth Sahib 79

Los efectos de los *paoris* del *Japji Sahib* 80

Mul Mantra 81

Mantras usados frecuentemente en Kundalini Yoga 82

Capítulo 8			
RESPIRACIÓN (Pranayama)	89	Capítulo 10	
En el principio existió la Palabra y ¡una respiración profunda!	90	RELAJACIÓN	115
Respiración simple y natural	90	La relajación durante la clase de yoga	116
Pranayama	91	Importancia de la relajación	116
Pautas de respiración	91	La mejor relajación	116
Frecuencia de la respiración	91	Posturas para la relajación	117
Respiración de un minuto	91	Dirigir una clase hacia una relajación profunda	117
Respiración larga y profunda (respiración yóguica)	92	Crear el ambiente para una relajación profunda	118
Beneficios de la respiración larga y profunda	92	Salir de la relajación profunda	118
Suspensión de la respiración	93	Relajación guiada de un maestro	118
Beneficios de suspender la respiración • <i>Shunia</i>	93		
Meditaciones para dominar la suspensión de la respiración	94	Capítulo 11	
Respiración de fuego (<i>agni pran</i>)	95	MENTE Y MEDITACIÓN	119
Beneficios de la respiración de fuego	95	La mente existe como sirviente del alma	120
Comenzar una práctica de respiración de fuego	95	Características básicas de la mente	121
Respiración alternada por fosas nasales (<i>nadi sodhan</i>)	96	Las tres mentes	122
Proporciones de respiración	96	El ciclo del intelecto	122
Respiración por fosa nasal izquierda y fosa nasal derecha	96	El ciclo del intelecto (<i>diagrama</i>)	123
Respiración de cañón • Respiraciones segmentadas	97	Ley cósmica de la manifestación y el ser (<i>diagrama</i>)	124
Respiración de león • Respiración de silbido • Sitali pranayam	97	La estructura de un pensamiento	124
Sitkali pranayama • Vatskar pranayama	97	Yogi Bhajan describe la mente equilibrada	125
		Yogi Bhajan en diálogo con su mente	125
Capítulo 9		Navegando los espacios internos de la mente	126
KRIYA EN KUNDALINI YOGA	99	Beneficios de la meditación	126
Asana, mudra y bandha		Meditación: un proceso simple (<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	127
El concepto de <i>kriya</i> en Kundalini Yoga	100	¿Detener la mente?	129
Asana (postura) en Kundalini Yoga	100	Oración y meditación	129
Da las Enseñanzas como fueron dadas	100	<i>Pratyahar</i> (<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	130
Reflexiones sobre asana y <i>kriya</i>	101	Meditando con conciencia silenciosa o con mantra	133
Ángulos y triángulos	102	<i>Simran</i> : el flujo de la mente meditativa	134
Experimentando los Triángulos	102	<i>Samadhi</i> : iluminación (<i>El Amado – Un poema por Yogi Bhajan</i>)	134
Calentamientos	102	Prepararse para la meditación	135
Posturas básicas para sentarse	103	Mantente estable durante la meditación	135
Escoge una superficie • Postura de loto • Postura perfecta	103	Elegir una meditación	135
Sentado en una silla • Postura fácil • Postura de roca	103	Concentración de la meditación (<i>Dhrist</i>)	136
Virasan • ¿Postura de roca o postura fácil?	103	Minutos de la meditación	136
Mudras básicos	105	Meditación como <i>sadhana</i>	136
<i>Gyan mudra</i> • <i>Shuni mudra</i> • <i>Surya</i> o <i>Ravi mudra</i>	105	Usar el gong para la meditación	137
<i>Buddhi mudra</i> • Postura de oración • Cerradura de oso	105	Usar un mala para meditar	137
<i>Buddha mudra</i> • Mudra de Venus	105	Tantra Yoga Blanco	138
La maestría de <i>simran</i>	106	Yogi Bhajan acerca del Mahan Tántrico y el cuerpo sutil	139
Las cerraduras del cuerpo (<i>bandhas</i>)	107	Comunicación celestial	139
Yogi Bhajan acerca de las cerraduras	107	Sat Nam Rasayan	140
Cerradura de cuello (<i>jalandhar bandh</i>)	107	Kriyas de Venus	140
Cerradura de diafragma (<i>uddiyana bandh</i>)	108	Meditación Tratakam (fijación de la mirada)	141
Cerradura de raíz (<i>mulbandh</i>)	109		
La gran cerradura (<i>mahabandh</i>)	109		
Los <i>bandhas</i> y las tres puertas	109		
Ejercitando las cerraduras	110		
Doei Shabd Kriya • Yogi Bhajan acerca de Doei Shabd Kriya	110		
Sat Kriya	112		

Capítulo 12

SADHANA	143
<i>Sadhana, Aradhana, Prabhupati</i>	144
¿Por qué es importante para un Maestro de Kundalini Yoga hacer <i>sadhana</i> ?	145
Yogi Bhajan acerca del <i>sadhana</i> grupal	146
Preparándose para el <i>sadhana</i>	147
El efecto del <i>sadhana</i>	148
Yogi Bhajan: sabiduría, compromiso, consistencia	148
<i>Sadhana</i> : la perspectiva absoluta al cambio	149
Yogi Bhajan responde preguntas acerca del <i>sadhana</i>	149
Mantras de <i>sadhana</i> para la Era de Acuario	152
Guías para dirigir el <i>sadhana</i> de Acuario	153

CUARTA PARTE

Anatomía funcional occidental

y anatomía yóguica **155**

Introducción	156
--------------	-----

Capítulo 13

ANATOMÍA FUNCIONAL OCCIDENTAL **157**

Sistema circulatorio	158
Sistema linfático	159
Aparato respiratorio	160
Aparato digestivo	162
Sistema endocrino	164
Sistema nervioso	166
Sistema músculo-esquelético	168
Biomecánica de la columna	170
Advertencias y precauciones para la columna y el cuello	
Sistema inmunológico	171
Aparato urogenital	172

Capítulo 14

ANATOMÍA YÓGUICA —
Prana, vayus, nadis, la Kundalini
y el punto del ombligo **173**

Prana y kundalini	174
Vayus	174
Nadis	175
<i>Prana, apana, nadis, y la kundalini (Una conferencia de Yogi Bhajan)</i>	176
Preguntas y respuestas con el Maestro	176
Usando el don del <i>prana</i>	179
El poder del <i>sushmana, ida y pingala</i>	179
El punto del ombligo	180
Yogi Bhajan acerca del punto del ombligo	181

Capítulo 15
ANATOMÍA YÓGUICA — los chakras **183**

Chakras: principios básicos	184
Un perfil de los chakras	185
Entendiendo los chakras	187
<i>Maha Shakti Kriya</i>	192
El tercer chakra y el mantra	192
La kundalini despierta a través de los chakras (<i>dibujo</i>)	195
Recobrando la autoestima (<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	196
<i>Los tattvas y los chakras (tabla)</i>	197

Capítulo 16
ANATOMÍA YÓGUICA — los diez cuerpos **199**

Principios básicos de los diez cuerpos	200
Equilibrando los diez cuerpos	200
Un perfil de los diez cuerpos	201
Yogi Bhajan acerca de los diez cuerpos	203
Aspectos de los diez cuerpos	
y de la undécima incorporación (<i>tabla</i>)	204

QUINTA PARTE
Filosofía yóguica **205**

Capítulo 17
CONCEPTOS BÁSICOS EN LA FILOSOFÍA DEL YOGA **207**

Introducción a la filosofía yóguica	208
Actitudes comunes en las filosofías orientales	208
La cadena de Ser y la escalera de sutileza	209
Ley cósmica de Manifestación y Ser (<i>diagrama</i>)	209
G.O.D. (Dios)	209
Maya, los tattvas y los gunas	210
Los tres gunas	210
Yogi Bhajan acerca de los tattvas	210
Tú, los tattvas y los gunas (<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	211
Los primeros cinco maestros	211
Éter, aire, fuego, agua, tierra (<i>tabla</i>)	212
El viaje del alma — Karma, Dharma, reencarnación y liberación	213
Yogi Bhajan acerca del Dharma	213
Yogi Bhajan sobre la teoría de causa y efecto	213
Los ciclos cósmicos (yugas) y el Ashtang Mantra para esta Era	
(<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	215
Mantra código de la Era de Acuario (<i>diagrama</i>)	216

Capítulo 18
DESARROLLO ESPIRITUAL **217**

Las cinco etapas en el camino de la sabiduría	218
Saram Pad • Karam Pad • Shakti Pad • Sahej Pad • Sat Pad	
Falacias en el camino de la sabiduría	223
Yogi Bhajan acerca de Shakti Pad	223
Yogi Bhajan acerca del despertar espiritual	
a través de la conciencia espiritual	224
Diferentes maestros y técnicas que son necesarios	
para cada una de las cinco etapas	224

SEXTA PARTE

Humanología y estilo de vida yóguico 225

Capítulo 19

HUMANOLOGÍA 227

¿Qué es la Humanología?	228
Los ciclos de la vida (Los tres anillos del éxito)	228
Los ciclos de la vida (Los tres anillos del éxito) (tabla)	228
Shakti y Bhakti	229
Fatalidad o destino -Karma o Dharma-	229
El alma y el cuerpo sutil	229
La culpa frente a la responsabilidad	229
Yogi Bhajan acerca de la vida recta	229
El poder de la madre	230
Viviendo esta encarnación como un hombre o como una mujer	231
Relaciones	231
Muerte	239
Yogi Bhajan sobre el arte de ser	240
Prosperidad: recursos para realizar tu destino	241
Dando tu diezmo	241
Comunicación armoniosa	242
Los diez secretos sagrados del éxito	243

Capítulo 20

ESTILO DE VIDA YÓGUICO 245

Haz de tu vida una victoria	246
Relajándose para dormir	247
Despertándose para el día	247
Limpiando las glándulas salivares	
Masajeando el cuerpo	
<i>Ishnaan</i> : la ciencia de la hidroterapia	248
¿Por qué tomar un baño frío?	
El cabello: una perspectiva yóguica	249
Yogi Bhajan habla acerca de las drogas	250

Capítulo 21

DIETA YÓGUICA 251

Dieta yóguica: tú eres lo que comes	252
La dieta de acuerdo con el <i>ayurveda</i> • Tridoshas • Tres tipos de alimentos	
Las cualidades de los alimentos • Alimentos nutritivos y sustentadores	
Alimentos crudos y cocidos • Sabor • Alcalino contra ácido	
¿qué hay acerca de la proteína? • ¿Qué hay acerca de comer carne?	
Productos lácteos	
Guías para preparar comida	254
Guías para una digestión y una eliminación saludables	254
Alimentos para la salud y la sanación	254
Raíces de la trinidad	254
Alimentos a evitar	254
Alimentos potentes para los hombres	255
Alimentos potentes para las mujeres	255
El ayuno	256
Recetas	257

SÉPTIMA PARTE

El papel de un maestro de Kundalini Yoga 261

Capítulo 22

LA IDENTIDAD DE UN MAESTRO DE KUNDALINI YOGA 263

Dos leyes para el Maestro de Kundalini Yoga	264
La identidad de un Maestro	264
Las cámaras del corazón del maestro	264
Sirviendo la conciencia del estudiante	265
El problema con los maestros perfectos	265
Código de ética de un Maestro de Kundalini Yoga	266
El código de excelencia de un Maestro de Kundalini Yoga	266
El juramento de maestros	266
La definición de un yogui	266
Las 16 facetas de perfección de un Maestro de Kundalini Yoga	266
El código de estándares profesionales	267
La personalidad básica de un Maestro (<i>Una conferencia de Yogi Bhajan</i>)	268
Preguntas y respuestas con el Maestro sobre la identidad de un Maestro	273

Capítulo 23

PAPELES Y RESPONSABILIDADES EN EL CONTEXTO DE LA CLASE 279

ESTRUCTURA Y METAS DE LA CLASE DE YOGA	280
Estructura de la enseñanza y de la clase	280
La proyección del maestro	280
El Adi Mantra	280
El Mangala Charn Mantra	280
¿Cómo empezar?	281
Pranayama	281
Ejercicios de calentamiento	281
Yogi Bhajan acerca de la pureza de las enseñanzas	281
Yogi Bhajan sobre usar música en la clase	282
<i>Kriya</i> o serie de ejercicios de yoga	282
Supervisando la clase y ofreciendo corrección	282
Yogi Bhajan acerca de hacer yoga con la clase	282
Relajación profunda	283
Meditación	283
Finalizando una clase de kundalini yoga	283
Comunidad yóguica	283
Evaluando la clase al final	283
Explicando algunos de los beneficios de kundalini yoga	284
Guías de enseñanza: precauciones y enfoques	285
Enseñanza sin tocar • No hagas variaciones en el <i>kriya</i>	
Condiciones médicas • Kundalini yoga no está basado en la enfermedad	
Abordando la práctica de yoga • Ejemplo de advertencia médica	
Dolor “bueno” y dolor “malo” • No drogas	
Yoga durante el embarazo o la menstruación	
Preparándose para enseñar	287
Preparando el ambiente	288
La relación con los estudiantes	288

Capítulo 24
PAPELES Y RESPONSABILIDADES FUERA DEL CONTEXTO DE LA CLASE **289**
 Preparación de un curso 290
 Ejemplo de una serie para adultos principiantes 290
 Folletos para estudiantes nuevos 291
 Administración 291
 Pagar por las clases de Kundalini Yoga 291
 Promoción 292
 Sugerencias para folletos y carteles 292
 Continúa acercándote a gente 292
 Inspirando a los alumnos 293
Gurudakshina 293

Capítulo 25
AFRONTAR LOS DESAFÍOS DE ENSEÑAR KUNDALINI YOGA **295**
 Enseñando en contextos especializados: encontrando nuestro nicho 296
 Enseñando al público adulto: gimnasios y centros comunitarios
 Instituciones académicas • Yoga pre y postnatal • Enseñando a niños
 Enseñando a adultos mayores •
 Enseñando a gente con problemas de salud física y mental
 Programas de recuperación de adicciones • Manejo de estrés y relajación
 Yoga corporativo
 Situaciones desafiantes en clase 299
 Preguntas y comentarios comunes de estudiantes 300

Capítulo 26
RECURSOS PARA EL MAESTRO **303**
 Organizaciones de recurso 304
 Kundalini Research Institute (KRI) • 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization)
 3HO International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA)
 Eventos de 3HO • Tantra Yoga Blanco • Solicitud del nombre espiritual • Yogi Bhajan
 Yoga Alliance • Sikh Dharma
 Recursos para productos y publicaciones 306
 Publicaciones 306

OCTAVA PARTE
POSTURA **307**

Capítulo 27
POSTURAS **309**
 Las posturas básicas de Kundalini Yoga

Capítulo 28
FORMA Y ALINEACIÓN PARA KRIYAS DE KUNDALINI YOGA **323**
 La ciencia de la majestuosidad 324
 El punto del ombligo 324
 La geometría de las posturas 325
 La respiración yóguica y su efecto en las posturas 327
 Respiración de fuego 328
 Inclinación y postración 328
 Refinando los *bandhas* 329
 Consejos para enseñar posturas 330

NOTAS **I**
PEQUEÑO GLOSARIO DE ALIMENTOS **II**
REFERENCIAS **II**
ÍNDICE **III-X**

NOVENA PARTE
Serie y meditaciones

Los capítulos 29, 30 y 31 aparecen en el MANUAL DE YOGA

Capítulo 29
SERIES Y KRIYAS **335**

CALENTAMIENTO
Surya namaskar (saludo al Sol) 336

SERIES FAVORITAS DE LOS MAESTROS
 Despierta a tus diez cuerpos 337
 Serie básica para la energía espinal 339
 La flexibilidad y la columna 340
 Kriya para la elevación 343
 Nabhi Kriya 345
 Nabhi Kriya para prana y apana 346
 Sat Kriya 348
 Fortalece el aura 349
 Serie para el estrés, las suprarrenales y los riñones 350
 Surya Kriya 352

MÁS SERIES MAGNÍFICAS
 Resistencia a la enfermedad y ayuda para el corazón 354
 Serie de ejercicios para los riñones 355
 Cimiento para el Infinito 357
 Sistema intestinal saludable 359
 Kriya para la resistencia a la enfermedad 360
 Kriya para el sadhana matinal 362
 Ejercicios preparatorios para los pulmones,
 el campo magnético y una meditación profunda 366
 Kriya para el ajuste del ombligo 368
 Campo magnético y centro del corazón 369
 Nuevos pulmones y nueva circulación 371
 Serie para la glándula pituitaria 373
 Equilibrio de prana y apana 374
 Libera la tensión premenstrual y equilibra la energía sexual 375
 Transforma el triángulo inferior en el triángulo superior 377
 Rutina de Sat Kriya 379
 Wahe Guru Kriya (Trikuti Kriya) 380

Ejemplos de series que se enfocan en cada chakra 381
 Ejemplos de series adecuadas para principiantes 381
 Ejemplos de series que funcionan bien como calentamientos 381

Capítulo 30

MEDITACIONES Y PRANAYAMAS

SIN MANTRA

383

Eficacia y capacidad aeróbica	384
Serie básica de respiración	385
Ejercicio para la conciencia de la respiración	386
Respiración de fuego con garras de león	387
Calibre para una autoridad propia constante	388
Meditación del calibre de la vida	389
Meditación “mudra de polaridad compuesta”	390
Fortificador del sistema inmunológico: el sol interno	391
Reflejo resolvente de conflicto interno	392
Meditación del corazón liberado	393
Mahan Gyan Mudra	394
Meditación para un corazón tranquilo	395
Meditación para cambiar el ego	396
Meditación para conquistar la autoanimosidad	397
Meditación para desarrollar el sistema autosensores	398
Meditación para el equilibrio emocional – Sunia(n) Antar	399
Meditación para conocer el campo	400
Meditación para un ser estable	401
Purificación de nadis – Respiración “U”	402
Serie energizante de pranayamas	403
Perspectiva y equilibrio emocional	404
Sitali Pranayama	405
Equilibrio de tattvas más allá del estrés y la dualidad	406
Meditación Tratakam	407
Imagen para la meditación Tratakam	409

Capítulo 31

MEDITACIONES CON MANTRA

411

Antar Naad Mudra	412
<i>Saa Re Saa Saa, Saa Re Saa Saa, Saa Re Saa Saa Saa Rang</i>	
<i>Jar Re Jar Jar, Jar Re Jar Jar, Jar Re Jar Jar Jar Rang</i>	
El Adi Mantra completo como meditación individual	413
<i>Ong Namō Gurū Dev Namō Gurū Dev Namō Gurū Devaa</i>	
Despierta el sanador interno	415
<i>Meditación de sushmana • Meditación de ida • Meditación de pingala</i>	
Meditación para la Brecha azul	417
Meditación del Escudo Divino	
para la protección y el positivismo <i>Maaaa</i>	418
Meditación de la Gracia de Dios	419
<i>Yo soy la gracia de Dios</i>	
Meditación Gunpati Kriya I	420
<i>Saa Taa Naa Maa Raa Maa Daa Saa Saa Se So Jong</i>	
El anillo tántrico de sanación <i>Sat Naam, Waa-je Gurū</i>	421
Sanación con el Siri Gaitri Mantra	422
<i>Raa Maa Daa Saa Saa Se So Jong</i>	
Meditación “Yo soy feliz” para los niños	423
<i>I am happy, I am good, Sat Naam ji, Waa-he Gurū ji</i>	
Meditación Indra Nitri con el Siri Mantra	424

Kirtan Kriya	425
<i>Panj Shabd: Saa Taa Naa Maa</i>	
Laya Yoga Kundalini Mantra	427
<i>Ek Ong Kaar-(a) Sat Naam-(a) Siri Waa-je Gurū</i>	
Para aprender a meditar	428
<i>Bij Mantra: Sat Naam</i>	
Canto largo (Adi Shakti Mantra o Llamada matinal)	429
<i>Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Waa-je Gurū</i>	
Mahan Jaap	430
<i>Panj Shabd: Saa Taa Naa Maa</i>	
Meditación con mala	431
Meditación del Toque del Maestro	432
<i>Aad Sach, Llugaad Sach, Je Bhi Sach, Naanak Josi Bhi Sach</i>	
Meditación hacia el Ser <i>Yo soy, yo soy</i>	433
Meditación en la Madre Divina	434
<i>Kundalini Bhakti Mantra: Aadi Shakti Namō Namō</i>	
Meditación para sanar adicciones	435
<i>Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa</i>	
Meditación para abrir el corazón <i>Sat Kartaar</i>	436
<i>Ek Ong Kaar Sat Gur Parsaad Sat Gur Parsaad Ek Ong Kaar</i>	
Meditación para la proyección y la protección desde el corazón	437
<i>Mangala Charn Mantra: Aad Gure Nameh</i>	
Meditación para la prosperidad I	438
<i>Jar Jar Jari Waa-je Gurū</i>	
Meditación para la prosperidad II	439
<i>Jar</i>	
Meditación para una autoevaluación	440
Meditación para la autobendición: guía a través de la intuición	441
<i>Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa</i>	
Meditación para el estrés o un impacto repentino	442
<i>Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam,</i>	
<i>Sat Naam, Sat Naam, Waa-je Gurū</i>	
Meditación de Naad para comunicarse desde la totalidad	443
<i>Waa Waa Je Je Gurū</i>	
Meditación de Naad para comunicar tu ser sincero	444
<i>Saa Re</i>	
Meditación de Naad: Naad Namodam Rasa	445
<i>Aah Ooh Umm</i>	
Meditación con el gong para el rejuvenecimiento parasimpático	446
Meditación con el Pran Bandha Mantra	447
<i>Pavan Pavan Pavan Pavan, Par Paraa, Pavan Gurū</i>	
<i>Pavan Gurū Waa-je Gurū, Waa-je Gurū Pavan Gurū</i>	
Meditación para el rejuvenecimiento	448
<i>Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa</i>	
Meditación de Sat Nam en siete olas	449
Sodarshan Chakra Kriya	450
<i>Waa-je Gurū</i>	
Terhula Kriya	451
<i>Jar Jar Waa-je Gurū</i>	
Kriyas de Venus	452