

## ¿Que es Kundalini?

Cuando la energía del sistema glandular se combina con el sistema nervioso, se crea tal sensibilidad en el cerebro que te permite recibir la totalidad de las señales e integrarlas. Cuando la kundalini se despierta, la persona comprende el efecto y el impacto de cualquier acción. LA PERSONA SE CONVIERTE EN UN SER TOTALMENTE CONSCIENTE, por eso al kundalini yoga se le llama el yoga de la consciencia (también se le llama el yoga del amor pues toda tu experiencia va directamente al corazón).

Igual que todos los ríos desembocan en el mar todos los yogas tienen la finalidad de elevar a la kundalini.

Para experimentar la kundalini, es necesario un cierto nivel de técnica y preparación. Después de los ocho años la glándula pineal, deja de segregar plenamente Hay quien cree que la glándula no tiene ninguna función concreta en el cuerpo humano. Kundalini yoga en activa la fuerza que yace dormida en el cerebro. Es necesario sacar la energía de reserva que está en el punto del ombligo, lugar que todos los yoguis reconocen como fuente muy pura de energía. Es esta la energía que te guiará y desarrollará tu forma física conectandote con la tierra. Es una conexión y una energía pura que siempre está allí, pues forma parte de la estructura sutil del ser humano. Lo único que podemos hacer es despertarla y conectar funcionalmente con nuestra glándula pineal, conocida también como glándula maestra, "el canal del alma".CUANDO LA GLÁNDULA PINEAL EMPIEZA A FUNCIONAR, TE DA EL PODER PARA ALCANZAR TU PROPIA AUTORREALIZACIÓN CON LA CONCIENCIA UNIVERSAL.

Vamos que trabajado adecuadamente podríamos decir que elevar la kundalini produciría seres humanos mucho mas equilibrados, hay gente que cree haber elevado la kundalini o puede que no, lo que está claro como dice Danko que no te puedes comer un bistec sin dientes.

Otra pregunta habitual que es yoga: la unión de la conciencia del individuo con la conciencia universal.

Cuando haces ejercicios en yoga lo que lo diferencia de la gimnasia es la devoción que pones en ellos.

Y como ha respondido yogui Bhajan acabaré con una frase suya que acabo de leer y me gustó: LA VIDA ES UN FLUJO DE AMOR. NO HAY PODER EN LA

CABEZA, TODO ESTA EN EL CORAZÓN. DIOS NOS DIO UNA CABEZA PARA ENTREGÁRSELA Y UN CORAZÓN PARA VIVIR". ( Hemos saber de diferenciar entre emociones y sentimientos)

## **Beneficios del Kundalini Yoga**

La sociedad moderna y el modo de vida que nos envuelve nos aleja cada vez más de vivir en armonía con nuestro ambiente y nosotros mismos. Esta crisis se manifiesta en la forma de enfermedades físicas y mentales, y en una pérdida de valores humanos que empobrece la relación entre las personas. El Kundalini Yoga nos ofrece un conocimiento de cómo cuidar de nuestro cuerpo, mente y espíritu, con el fin de recuperar esa armonía natural, y permitirnos encontrar nuestra razón de ser. Este yoga es reconocido por el efecto que tiene en reenergizar y equilibrar el cuerpo, y la claridad y fortaleza mental que aporta.

Imagínate... un ejercicio que ayude no solo a tu cuerpo sino también a balancear tus emociones, a sentirte mas feliz y a desarrollar tu intuición. 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 del yoga. Usa una combinación de ejercicios de respiración, movimiento, posiciones especiales y cantos (mantras). Yogui 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.

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

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 de debe a la reducción en las toxinas del cuerpo y el balance hormonal producido por el kundalini yoga.

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.

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.

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.

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.

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.

liminar 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.

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.

[SOBRE LA RESPIRACIÓN](#)



La respiración puede ser automática , o consciente

Dependiendo del estado de ánimo, respiras de manera diferente.

Mujeres de 18-20 por minuto.

Hombres de 16-18 por minuto.

Si bajas a 8 respiraciones por minuto vas a entrar en un estado mental más relajado.

Empiezas a notar un alivio en tu estrés.

Aumentas tu percepción mental.

Influencia positiva en el sistema nerviosa parasimpático..

Empieza el proceso de sanación del cuerpo.

Si bajas a 4 respiraciones por minuto vas:

Aumentas la percepción de tu conciencia.

Aumentas la sensación de claridad mental.

Aumentas tu sensibilidad corporal.

Empieza a segregar la glándula pituitaria(hipófisis) y la pineal (hipífisis)

Se experimenta el estado de meditación.

“PINEAL: El asiento del alma”

Noche(3.am) Melatonina (Relajación)

Día Seratonina (Chispa)

Si no activas pineal y timo (Se calcifican atrofian).

Hacemos yoga para mantenernos jóvenes a todos los niveles, de glándulas , etc..

Calificativo de glándulas: GUARDIANES DE LA SALUD.

Son los órganos silenciosos.

Si consigues respirar 1 vez por minuto; pranayama cuadrado.

Pranayama cuadrado: (20 Inhala-20 retiene-20 exhala-20 retiene)

Mayor coordinación entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.

Uno se siente liberado de las afliciones producidas por la mente. (Ansiedad, miedo, tristeza, etc..)

Mayor conciencia de tu ego.

Aumenta tu intuición.

Mayor integración y uso de tu cerebro.

El espacio del ser humano se va a basar en la autorrealización

## LA CADENA DORADA & MANGALA CHARAN MANTRA



AD GURE NAME, JUGAAD GURE NAME

SAT GURE NAME, SIRI GURU DEVE NAME.

Lo cantamos tres veces. Al cantarlo crea un campo electromagnético a tu alrededor para protegerte, de esta forma cuando decimos Ad gure name, visualizamos una red dorada delante nuestro que se empieza a formar de derecha a izquierda, con jugaag gure name seguimos formando esa red a nuestra izquierda, sat gure name por detrás nuestro y cerramos con siri guru debe name en nuestra derecha. Y de esta forma nos visualizamos cerrados dentro de una cúpula formada de una red dorada. ("Si das clase la primera vez nos protegemos nosotros, la segunda a nuestros alumnos y la tercera a la sala donde estemos, de esta manera creando este campo no nos afectará nada exterior.")

¿Qué es la cadena dorada?

**Cuando Guru Nanak preparó a uno de sus discípulos, puso a prueba su compromiso, y cuando estuvo listo, pasó su luz y ese discípulo se convirtió en el próximo Guru, siendo el primer eslabón de esta cadena dorada, así comienza y hasta nuestros días se transmite de persona a persona, de profesor a alumno, de Gurú al profesor, del universo al Gurú. Un brazalete de acero (Karaa) significa nuestro compromiso con esta cadena. En el momento que cantas el Adi mantra te estás conectando a esta cadena a todos los maestros, los gurús, dejando tu ego y siendo un mero canal que transmites las enseñanzas, te conectas en un espacio elevado donde transmites con devoción las enseñanzas.**

## **RESPIRACIÓN DE FUEGO (kundalini yoga)**

Es una respiración característica del kundalini yoga:

Esta es una respiración limpiadora y energética, impulsada por contracciones abdominales.

Cómo se hace:

Inhalas y exhalas muy rápido, sin pausa, expulsas el aire por la nariz contrayendo al mismo tiempo el ombligo y abdomen hacia dentro, hacia la columna, sin pausa y al inhalar relajas los músculos y el aire vuelve a entrar reinflando el abdomen.

Al principio suele ayudar el concentrarse en la exhalación, expulsando y sacando el aire echando el abdomen hacia la columna. La inhalación es automática.

Al principio no intentes hacerlo rápido, céntrate en la coordinación de la exhalación con la contracción abdominal hacia dentro. Te puede ayudar el colocarte la palma de la mano encima del ombligo y notar el movimiento que hace o incluso mirar el abdomen para comprobar que se mete hacia la columna.

Bombear el abdomen fuerza al aire a salir de los pulmones, al mismo tiempo que se re-inflan automáticamente sin esfuerzo.

La respiración de fuego es una respiración rápida, continua y poderosa, usualmente de 2 a 3 respiraciones por segundo (120-180 por minuto) a través de la nariz (a no ser que se diga otra cosa)

Es importante que mantengas un ritmo, en vez de hacerlo alocadamente y que relajes los hombros.

Cuando empieces a dominarlo, ten en cuenta que la inhalación es tan

importante como la exhalación, has de introducir el mismo aire que sacas, si exhalas potentemente has de inhalar la misma cantidad de aire para volver a echarlo.

La respiración de fuego es sobre todo continua, es como si fuera una muy larga respiración, por eso es importante tanto la inhalación como la exhalación.

La respiración de fuego no es hiperventilación. En la hiperventilación, la respiración es profunda y errática. El pecho superior no se mantiene suspendido y usualmente se suele hacer respiración “con el pecho”, o pueden invertir la respiración, exhalando cuando tienes el obbligo sacado en vez de metido.

Beneficios:

Purifica la sangre, los vasos sanguíneos, las células, expulsa las toxinas de los pulmones ;

Fortalece tu sistema nervioso ;

Expande la capacidad pulmonar rápidamente ;

Estimula los plexos solares y permite el libre flujo de energía ;

Incrementa la tensión que puede resistir el sistema nervioso ;

Incrementa la resistencia física ;

Ayuda a romper adicciones y limpia las influencias negativas de cigarrillos, alcohol, drogas, cafeína... ;

Produce un ritmo alfa extensivo en el cerebro ;

Produce energía mental y física para todo el organismo ;

Ayuda a controlar el estrés ;

Carga el campo electromagnético ;

¿Que es meditación?

Lo primero es definir lo que no es. No es magia, ni es una religión ni una creencia. Simplemente es una tecnología - una serie de sencillas técnicas que hace uso de lo que tenemos (mente, sentidos y cuerpo) para crear una comunicación entre tú y tu mente, y entre tu mente y tu cuerpo. Meditación es tomarse el tiempo para estar

contigo mismo. Meditación es un momento para establecer contacto con tu respiración, un momento para prestar atención a la fuerza vital presente en tu cuerpo, un momento para reestablecer tu propio ritmo, un momento para comunicarte con tu propio ser superior, un momento para estar satisfecho de tu singular vida. Meditación es entre tú y TÚ. Al igual que una ducha diaria limpia tu cuerpo, una meditación diaria despeja tu mente, para ayudarte a concentrar tu energía, evitar errores, permanecer saludable y volverte más amable y pacífico. Ayuda a despejar tu subconsciente, y a permanecer en el aquí y ahora. Es una oportunidad para crear una quietud dentro de tí mismo donde no reaccionas al incesante flujo de tu mente. Rápida y cómodamente puedes procesar todo tipo de sentimientos y pensamientos, y rejuvenecer y relajarte para así manejar mejor el estrés y establecer un mejor contacto con aquellos alrededor tuyo.

## LA RESPIRACIÓN IMPORTANTE PARA MEDITAR



Esto es algo que puse en un post sobre respiración y yoga pero también sirve para relajación y meditación:

**Todo empieza en la respiración.** El yoga y la respiración es algo que van íntimamente unidos, si controlas , si eres consciente de tu respiración, controlas tu vida, así de sencillo: El tema está en que muy poca gente respira correctamente, una de cada tres personas respira tan mal, que eso afecta a su salud. La mayor parte de las personas hacen una respiración superficial, llenando solamente la parte superior de los pulmones, para respirar correctamente debemos hacer una respiración abdominal, es decir además de llenar de aire los pulmones también hemos de llenar de aire el abdomen. Recordar la respiración de un bebé esa es una respiración correcta pues el aún no está condicionado, con elementos de la sociedad como es estrés, etc... Un cambio en la respiración nos puede llevar a un cambio de conciencia y cambiar tu vida. Hay muchos tipos de respiraciones, pero voy a explicar la más básica pero no por ello menos importante, es la respiración completa:

Mantén la columna recta e inspira por los orificios de la nariz, llenando primero la parte inferior de los pulmones. El abdomen se hinchará y expandirá.

Luego llena la parte media de los pulmones echando hacia fuera las costillas



inferiores, el esternón y el pecho.

Después llene la parte superior de los pulmones, expandiendo y la parte superior del pecho. Contraiga el abdomen suavemente para llenar la parte superior de los pulmones.

Retenga el aire durante algunos segundos. Esto permitirá el máximo contacto con las superficies alveolares y se traducirá en una forma óptima de oxígeno.

Espira bastante lentamente, manteniendo el pecho en posición firme, con el abdomen contraído ligeramente hacia dentro y hacia arriba. Cuando hayas espirado todo el aire relaja el pecho y el abdomen. Para empezar deberías tomar unos 2 segundos para inspirar y algo más para espirar, y con la práctica aumentar los tiempos hasta 5 o 10 segundos. **La respiración completa es de vital importancia, para un buen yogui y para todo el mundo ¡por supuesto!** Efectos de la respiración completa: Aumento de la calma, reducción de toxinas, aumento de toma de prana, reducción de la tensión física, refuerzo de la oxigenación de la sangre, aumento de la conciencia, **sincronización del ritmo de respiración personal con la vibración universal.**

## **MEDITACION PARA LOGRAR EL SILENCIO INTERIOR**



Esta meditación se hace con ojos abiertos. Elige con antelación el tiempo que vas a disponer para la meditación. Inicialmente se recomienda un tiempo corto: cinco minutos está bien.

Continúa así durante una semana, pasada la cual aumentas el tiempo, dos minutos por vez esta bien. Y así sucesivamente cada semana aumentando dos minutos en la meditación... hasta llegar a un tiempo que consideres cómodo para ti...

Si prefieres continuar con cinco minutos por más tiempo, esta bien... puedes prolongarlo a otra semana más, o las que quieras. Lo importante es que el tiempo que definamos para cada meditación lo cumplamos y sin desesperarnos.

Buscar un sitio acogedor... no se requiere total silencio

Sentarse cómodamente. Brazos y piernas descruzadas. Espalda recta.

Concentrarse en la respiración. Respirar lenta y suavemente.

Con cada respiración soltar una parte del cuerpo, empezar por los pies, seguir subiendo hasta llegar a la cabeza. Sin dejar de lado los órganos internos.

Cuando ya estés en estado de relajación... busca con la mirada un objeto en el suelo, un punto en el cual dejar la mirada ahí.

Baja lentamente la mirada, sin mover la cabeza, hasta casi cerrar los ojos pero sin hacerlo y observa el punto que has escogido antes.

Concentra tu mirada en ese punto. Sigue concentrada en la respiración.

Llegarán los pensamientos. No riñas con ellos, déjalos venir y luego pasar. Los observamos como cosas que vienen y van. Si observas que te entretienes con un pensamiento en particular... no te enojés.... respira hondo y déjalo pasar.

De la misma manera... si te molesta algún ruido externo, una voz, la música del vecino, las pisadas de las personas de la casa... etc

Respiras hondo y lo dejas pasar, no riñas porque no hay silencio absoluto.

Concéntrate en la respiración.

Cuando termine tu tiempo de meditación... haz tres respiraciones profundas...

desespereza los miembros de tu cuerpo, estírate como si recién te levantarás... da movilidad a tu cuerpo.

Es importante que realices la meditación a la misma hora todos los días, como si tuvieras una cita con tu ser interior. Una hora que te quede fácil programar para ti.