

*Yoga Para
Eliminar
el Estrés*



SERIE DE YOGA KUNDALINI PARA ELIMINAR EL ESTRÉS

En este pequeño reporte, he querido llevarte por un trayecto personal de reflexión y luego a la toma de decisión de abordar la práctica de la Yoga Kundalini para afrontar a ese enemigo de nuestro tiempo, “el “estrés”. Espero que al leer encuentres información valiosa y la motivación para llevar a cabo esta serie de ejercicios que en definitiva pueden contribuir a tu bienestar.

Sat Nam

Siri Atma Kaur

Estrés, palabra tan conocida en nuestro tiempo; tan apremiante, tan desgastante, raíz de hábitos autodestructivos como el fumar, comer de más, consumir drogas o excederse en el trabajo; trasfondo en la pérdida de confianza y autoestima; mal de nuestra sociedad.

Ante la secreción constante de adrenalina, permanecemos en constante estado de alerta; dispuestos al ataque o a la huida; a la acción excesiva seguida de agotamiento y depresión; dispuestos a la violenta reacción, seguida del arrepentimiento y la culpa; desgaste innecesario, mal de nuestros tiempos, que tiene solución, si que tiene solución.

Hoy puedo iniciar la práctica del Yoga Kundalini, herramienta poderosa, tecnología comprobada para relajar, armonizar y estabilizar un estado de salud físico, mental, emocional y espiritual.

Ampliando mi capacidad pulmonar, aprendo a respirar en forma larga, lenta y profunda logrando así calmar y refrescar todos mis procesos fisiológicos; la digestión, el ritmo cardiaco, las secuencias de pensamiento, las respuestas del sistema nervioso, el flujo de mis sentimientos y el contacto con mi ser interno, el ser que verdaderamente soy.

Flexibilizando y fortaleciendo mi cuerpo, recupero movilidad con tranquilidad, seguridad, diversidad en mis puntos de vista y mi capacidad de actuar, así como autoestima.

Enfocando mi atención en mi cuerpo, en imágenes mentales o en sonidos con vibraciones benéficas a mi ser, aprendo a limpiar mi subconsciente de aquello que me estorba para crecer. Aprendo a visualizar y programar mi mente para crear y mantener estados positivos de pensamiento, de sentimiento y de acción.

Inicio – Postura Fácil

Por lo que ahora me siento en el piso con las mis piernas cruzadas, cuidando de estirar la columna vertebral, manteniendo una línea recta desde la base de la columna, hasta la coronilla, para así facilitar el flujo de energía y el buen acomodo de mis órganos internos. Si mantener las piernas cruzadas se me dificulta, puedo alternar estirándolas al frente y volviéndolas a cruzar. Mi cuerpo se irá acomodando con la práctica.

Respiración Fosa Nasal Izquierda

Cierro mis ojos llevando el pulgar de la mano derecha a cubrir la fosa nasal de ese mismo lado, estirando los demás dedos como en forma de antena. Inicio una respiración larga, lenta y profunda por la fosa nasal izquierda, exhalando también largo, lento y profundo. Permitiendo que con cada inhalación se distienda lentamente el abdomen para entonces llenar los pulmones de aire, y al exhalar suelto poco a poco el aire primero desde la garganta, el pecho y finalmente el abdomen terminando por contraer jalando el ombligo hacia adentro y hacia arriba. Realizo esta respiración 4 tiempos.

Conectando la Energía con el Mantra Sat Nam

Concluyo bajando mi mano derecha para unirla con la palma izquierda a la altura del corazón. Respiro profundo y emito la palabra Sat en 7 tiempos, imaginando dos espirales de luz que inician en la base de la columna vertebral, subiendo en sentidos contrarios hasta llegar a la coronilla donde se unen y entonces se proyectan en un solo rayo dorado hasta el centro del universo, emitiendo el sonido Nam en un solo tiempo. Sat Nam en Gurumuki, lenguaje antiguo de la India, significa, “Yo Soy Yo, el Ser Verdadero”. Lo hago tres veces. Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam. Al terminar inhalo profundo y exhalo. Bajo mis manos, colocando las palmas hacia arriba sobre mis rodillas, tocando la punta del dedo índice, con la punta del dedo pulgar en cierre “Gyan Mudra”, manteniendo el resto de los dedos extendidos. Cierre de manos que propicia el conocimiento interno.

Calentando Cuello

Vuelvo a inhalar y retengo el aire mientras inclino mi cabeza lentamente, como tratando de tocar con los oídos mis hombros siete veces de cada lado. Detengo al centro, exhalo, inhalo, retengo y ahora giro mi cabeza como diciendo “no” hasta atrás de cada lado, siete veces. Nuevamente detengo al centro, exhalo, inhalo, retengo y lentamente llevo mi cabeza alternando hacia adelante y hacia atrás 7 veces. Al centro exhalo, y empiezo a girar mi cabeza en grandes círculos inhalando mientras la cabeza cuelga hacia atrás desde el hombro derecho hasta el izquierdo y exhalo mientras la cabeza gira al frente desde el hombro izquierdo hasta el derecho. Pienso en la palabra Sat, mientras inhalo girando la cabeza hacia atrás, y pienso en la palabra Nam, mientras mi cabeza gira el frente. Sat Nam, “Yo Soy Yo, el Ser Verdadero”. Aflojando soltando los músculos del cuello, relajando hombros disfrutando de liberar la energía a nivel de mi garganta. Ahora invierto el círculo, girando en sentido contrario, pensando Sat al inhalar y Nam al exhalar. Detengo al centro, inhalo, retengo un momento, exhalo y quedo respirando en forma normal. Observo mis sensaciones; la postura de mi cuerpo; me doy cuenta del contenido de mis imágenes mentales.

Flexiones Espinales

Tomo las espinillas con mis dos manos y voy a hacer flexiones espinales. Inhalo sacando el pecho al frente, llevando los hombros atrás y exhalo metiendo el pecho y llevando los hombros al frente. Alternado hombros atrás y al frente, inhalando, exhalando. Caliento y flexibilizo la columna vertebral. Establezco un ritmo, y si me siento a gusto, puedo incrementar el ritmo de la flexión. Estiro y relajo músculos de pecho y espalda. Abro la caja torácica y estiro homóplatos. Libero el pecho y la espalda de tensiones. Abro mis pulmones. Permito que mis inhalaciones sean cada vez más amplias y más profundas. Al terminar inhalo al centro. Retengo el aire y aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo, retengo y aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. Respiro normal durante unos momentos, sintiéndome, observándome. Habitando en mi, con suavidad, con atención.

Giros en Ángulos Rectos

Levanto mis brazos en ángulos rectos, palmas de las manos al frente, cerrando dedos índice y pulgar en “Gyan Mudra”, manteniendo los otros tres dedos bien estirados como si fueran antenas. En esta postura giro inhalando al lado izquierdo y regreso exhalando hacia el lado derecho. Continúo calentando y flexibilizando la columna vertebral. Hago giros amplios, relajados, como flotando de un lado al otro. Si mis ojos estuvieran abiertos, podría ver los objetos que se encuentran justo detrás de mí al girar de cada lado. Permito que se libere la columna desde la cintura hasta el cuello. Doy así un masaje al sistema nervioso desde la médula espinal hasta todas las ramificaciones que de ella salen. Si así lo deseo, puedo incrementar el ritmo de los giros. Al terminar, inhalo profundo al centro manteniendo brazos en postura. Aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo relajando, y con el aire afuera aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. Bajo mis brazos lentamente, apoyando las manos en “Gyan Mudra” sobre las rodillas. Respiro en forma normal y me quedo en quietud un momento. Escucho mi voz, mis imágenes, mis ritmos internos. Me quedo conmigo.

Giros de Cintura

Me tomo de las rodillas, espalda derecha, haciendo una línea recta desde la base de la columna hasta la coronilla. Hago un círculo con mis labios e inhalo aire en 16 pequeños chupetitos, sin dejar salir el aire. Al terminar retengo y doy nueve giros con mi cintura hacia un lado y nueve hacia el otro. Mis giros son amplios, suaves, sensuales, asentando el peso sobre los glúteos y el ano, calentando y relajando cadera, vientre, órganos sexuales, 9 veces hacia un lado y 9 veces hacia el otro. Al terminar exhalo y vuelvo a realizar 16 chupetitos. Reteniendo el aire, vuelvo a girar la cintura nueve veces en una dirección y nueve veces en otra. Soltando mis caderas. Entregándome al movimiento. Soltando lo que ya no me sirve...pensamientos, sentimientos, sensaciones que ya no necesito. Aflojo, suelto y disfruto. Estimulando todo mi sistema digestivo, puedo inclusive con confianza soltar un airecito ya sea por la

boca o por el ano. Me libero, lo disfruto. Exhalo, inhalo, aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo relajando, y con el aire afuera aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. Respiro con suavidad, internándome en mi ser, descubriendo los cambios, las temperaturas, las sensaciones que cada ejercicio evoca en mi.

Respiración de Fuego

Un poquito más, continúo con la espalda recta. Mis manos en “Gyan Mudra”, tocándose dedos pulgar e índice, sobre las rodillas, los demás dedos estirados. Inhalo y exhalo lo más rápido que puedo, por la nariz, distendiendo mi abdomen al inhalar y contrayéndolo al exhalar. Bombeo mi abdomen al ritmo de mi respiración. Siento como se estimulan intestinos, estómago, pulmones, corazón. Se oxigena mi organismo, se purifica la sangre, se abre mi mente. Continúo alargando mi esfuerzo un poquito más. Al terminar, inhalo, aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo relajando, y con el aire afuera aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. En quietud, respiro a mi ritmo, dejándome llevar por la experiencia interna. Dejándome sentir lo que siento.

Estirando Espalda al Frente

Estiro mis piernas al frente y me tomo de los dedos gordos de los pies o de donde alcance (muslos, rodillas, espinillas, tobillos). En donde quiera que alcance, coloco mis manos y ahí permanecen. Con la espalda bien derecha y la barbilla salida al frente, inhalo arriba y exhalo bajando toda mi espalda al frente desde la cintura. Inhalo arriba, exhalo abajo. Mi cabeza permanece quieta, barbilla al frente, mientras mi espalda se estira arriba cuando sube, y al frente cuando bajo. No me preocupo de que tanto bajo. Me enfoco en estirar mi columna vertebral arriba y en estirar relajando al frente al bajar. Con cada inhalación al subir, capturo energía del aire que al exhalar me permite soltar, dejar ir, relajar piernas y espalda mientras bajo. Si siento tensión en alguna parte del cuerpo, al inhalar, llevo la energía al lugar de molestia, y al exhalar, jalo, arrojo fuera el dolor, la incomodidad, permitiéndome soltar y descansar. Mantengo un ritmo...y si quiero, puedo incrementarlo. Inhalo profundo arriba. Exhalo bajo. Me quedo abajo. Inhalo, exhalo y bajo un poquitito más. Inhalo y exhalo saliendo lentamente de la postura.

Postura de Muerto

Me voy hacia atrás apoyando suavemente cada vertebra en el piso, hasta acomodar mi cabeza. Brazos al lado del cuerpo, palmas de las manos hacia arriba. Dejo que se abran las puntas de los pies y rueden suavemente las rodillas hacia afuera. Inhalo y exhalo largo, lento y profundo, imaginando como entra el aire por las fosas nasales movilizándolo con gentileza los vellitos de la nariz. Con cada inhalación doy entrada a un aire de color azul, ligero, energético que inunda todo mi ser. Y al exhalar la energía azul se lleva consigo toda tensión, todo pensamiento, todo sentimiento, todo aquello que no me sirve. Dejo ir todo lo que ya no es útil, permitiendo que el universo lo recicle y lo transforme. Descanso y me sumo en un estado de bienestar profundo y acogedor. Inhalo profundamente girando muñecas y tobillos

hacia afuera. Exhalo, girando muñecas y tobillos hacia adentro. Inhalo y estiro brazos arriba de mi cabeza. Estiro piernas, pies, manos. Estiro todo mi cuerpo. Exhalo y relajo. Lentamente doy vuelta a mi cuerpo hacia un lado y me incorporo.

Flexiones Espinales en Roca

Me siento sobre los talones en postura de roca. Si se me dificulta esta postura, puedo colocar un cojín entre mis piernas para reducir la presión sobre rodillas y tobillos. Manos sobre los muslos. Voy a hacer flexiones espinales. Inhalo sacando el pecho al frente, llevando los hombros atrás y exhalo metiendo el pecho y llevando los hombros al frente. Alternado hombros atrás y al frente, inhalando, exhalando. Abriendo mi capacidad pulmonar, flexibilizando la columna, y calentándola desde el coxis hasta el cuello. Disfruto la apertura que voy generando entre vertebras. Libero mi pecho y espalda. Mantengo un ritmo, y si quiero puedo aumentarlo. Inhalo, aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo relajando, y con el aire afuera aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. En silencio, en quietud, me escucho, me siento.

Giro de Brazos en Roca

En la misma postura llevo manos a los hombros. Dedos pulgares al frente, los demás dedos hacia atrás. Giro inhalando al lado izquierdo y exhalo girando hacia el lado derecho. Roto toda la columna vertebral desde el coxis hasta el cuello. Me permito fluir de izquierda a derecha aflojando vertebras, ampliando el giro poco a poco, cada vez mas. Giro con gracia, con soltura, con agrado. Libero y flexibilizo mi columna. Inhalo profundo al centro. Aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo. Aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo. Bajo mis brazos, llevando manos a los muslos. Descanso, observo, siento.

Gato-Vaca

Me coloco sobre rodillas y manos. Separando rodillas a la altura de las caderas y manos a la altura de los hombros. Inhalo arqueando la espalda hacia abajo, cabeza hacia atrás y exhalo, arqueando espalda hacia arriba, metiendo cabeza hacia el pecho. Inhalo arriba, arqueando hacia abajo. Exhalo abajo, arqueando hacia arriba. Mantengo los brazos derechos, permitiendo el trabajo de estiramiento, sube y baja en la columna. Estiro y flexibilizo la columna. Abro espacio entre vértebras. Masajeo el sistema nervioso. Libero cadera y glúteos. Caliento y fluyo. Mantengo un ritmo, y si siento confianza, lo incremento. Al terminar inhalo cabeza arriba. Exhalo, bajo cabeza, arqueo espalda hacia arriba. Con el aire afuera bombeo mi estómago. Inhalo arriba y exhalo.

Perrito Contento

Aún sobre rodillas y manos, inhalo empujando cadera hacia la izquierda, volteando mi cabeza al mismo lado, hacia la izquierda; exhalo empujando la cadera hacia el lado derecho, volteando la cabeza hacia el lado derecho. Imagino el movimiento que hace un perrito cuando esta contento, moviendo cadera, cola, cabeza. Convierto mi movimiento en el del perrito. Como si quisiera ver mi colita del lado izquierdo cuando empujo cadera a la izquierda, y ver mi colita del lado derecho cuando empujo la cadera a la derecha. Aflojo cadera, cintura, cuello, espalda. Me abro y disfruto la experiencia. Mantengo un ritmo, y si lo deseo, lo incremento. Inhalo profundo al centro. Exhalo. Inhalo y exhalo.

Triángulo

Suavemente voy a doblar las partes gorditas de los dedos de mis pies y colocarlas sobre el piso. De ahí voy a estirar las rodillas hasta quedar en postura de triángulo. Procurando equilibrar el peso de mi cuerpo entre mis manos y mis pies. Si lo necesito, acerco un poco mis manos hacia mis pies y trato de colocar la planta de los pies totalmente al piso. Hago la postura hasta donde yo puedo. Esforzándome, pero sin lastimarme. Permanezco en esa posición unos segundos, sintiendo como se estira la columna y la parte trasera de muslos y piernas. Estiro en esta postura los músculos más grandes del cuerpo, que se encuentran en la parte posterior. Inhalo y exhalo lento, largo y profundo. Llevando energía azul a los lugares en que siento molestia, soltando, relajando todos mis músculos al exhalar. Inhalo, retengo. Exhalo y suavemente camino con mis manos hacia mis pies. Manteniendo la espalda arqueada y flexionando ligeramente las rodillas, me incorporo, dejando mis brazos colgando al frente. Permito que sea la cabeza lo último que sube. Al estar totalmente en pie, inhalo profundo y exhalo. Permanezco conmigo un momento. Me siento, disfruto.

Respiración de Fuego en V

Abro mis pies a la altura de los hombros. Levanto los brazos hacia arriba como formando una "V". Abro las manos de manera que las palmas de las manos queden viendo hacia el cielo y se de un ángulo de 90º grados entre dorso de la mano y el antebrazo. Hago respiración de fuego. Inhalo y exhalo lo más rápido que puedo por la nariz, distendiendo mi abdomen al inhalar y contrayéndolo al exhalar. Bombeo mi abdomen al ritmo de mi respiración. Siento como se estimulan intestinos, estómago, pulmones, corazón. Se oxigena mi organismo, se purifica la sangre, se abre mi mente. Continúo alargando mi esfuerzo un poquito más. Al terminar, inhalo, aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Exhalo relajando, y con el aire afuera aprieto recto, órganos sexuales, sumo el ombligo. Inhalo y exhalo, bajando mis brazos a los lados lentamente. Inhalo y exhalo.

Rodillas al Abdomen

Suavemente me recuesto boca arriba en el piso. Flexiono las dos rodillas al abdomen colocando las dos manos sobre las rodillas. Jalo las rodillas con mis manos en un movimiento de vaivén. Siento un suave jaloncito desde la base de la columna vertebral y a lo largo de los muslos. Me permito disfrutar del estiramiento y del movimiento que es como una especie de arrullo. Inhalo profundo y detengo el movimiento. Exhalo y bajo las piernas dobladas hasta apoyar las plantas de los pies al piso.

Media Plataforma

Abro los pies a la altura de la cadera. Estiro los brazos a los lados del cuerpo e intento tomarme de los tobillos. Si no puedo hacerlo, volteo mis manos hacia el piso. Empujo la cadera hacia arriba, dejándola en vilo y apoyándome sobre los hombros y los pies. Inhalo y exhalo largo, lento y profundo imaginando que mi cadera es elevada hacia arriba por una cuerda imaginaria. Siento que sube y sube y sube, mientras mantengo una respiración profunda y pausada. Mantengo, mantengo y al terminar inhalo profundo, subiendo la cadera un poco mas, y exhalo bajando lentamente la cadera hasta el piso. Estiro las piernas apoyando totalmente en el piso. Inhalo y exhalo.

Postura de Muerto

Brazos al lado del cuerpo, palmas de las manos hacia arriba. Dejo que se abran las puntas de los pies y rueden suavemente las rodillas hacia afuera. Inhalo y exhalo largo, lento y profundo, imaginando como entra el aire por las fosas nasales movilizandome con gentileza los vellitos de la nariz. Con cada inhalación doy entrada a un aire de color azul, ligero, energético que inunda todo mi ser. Y al exhalar la energía azul se lleva consigo toda tensión, todo pensamiento, todo sentimiento, todo aquello que no me sirve. Dejo ir todo lo que ya no es útil, permitiendo que el universo lo recicle y lo transforme. Descanso y me sumo en un estado de bienestar profundo y acogedor. Inhalo profundamente girando muñecas y tobillos hacia afuera. Exhalo, girando muñecas y tobillos hacia adentro. Inhalo y estiro brazos arriba de mi cabeza. Estiro piernas, pies, manos. Estiro todo mi cuerpo. Exhalo y relajo.

Estiramiento de Gato

Brazos abiertos en cruz. Palmas de las manos hacia el piso. Inhalo, flexiono rodilla derecha al abdomen y giro la cadera suavemente hacia el lado izquierdo exhalando, tratando de que la rodilla toque el piso, sin separar los brazos del suelo. Me permito sentir como se jala la cintura, la cadera, la columna, quizá hasta truene una vertebrita. Relajo me suelto, aflojo todo mi cuerpo en esa postura. Inhalo profundo, y exhalo regreso de la postura y bajo mi pierna al piso. Inhalo, flexiono rodilla izquierda al abdomen y giro la cadera suavemente hacia el lado derecho exhalando, tratando de que la rodilla toque el piso, sin separar los brazos del suelo. Relajo me suelto, aflojo todo mi cuerpo en esa postura. Inhalo profundo, y exhalo regreso de la postura y bajo mi pierna al piso. Inhalo y exhalo.

Cerrar la sesión

Froto pies y manos. Flexiono las rodillas al abdomen abrazándolas con los brazos. Me meso hacia adelante y hacia atrás dando un pequeño masaje a la columna. Suavemente detengo el movimiento y me incorporo sentándome con las piernas cruzadas. Cubro mi espalda con una frasa y con las manos en “Gyan Mudra”, me preparo para hacer una pequeña meditación.

Respiración 4:1

Espalda derecha. Una línea recta desde la base de la columna hasta la coronilla. Imagino que un rayo imaginario jala de mi coronilla hacia el cielo, y que una raíz que sale de mi coxis me jala hacia el centro de la tierra. Siento la tracción de la energía que estira mi columna hacia el cielo y hacia el suelo. Con mis ojos cerrados, llevo la vista hacia el entrecejo, pego la punta de la lengua al paladar y empiezo a hacer 4 pequeñas inhalaciones por la nariz, y exhalo en un tiempo. Continúo inhalando en cuatro exhalando en uno. Continuaré por un minuto, para empezar. Más adelante podré ampliar el tiempo a 3 minutos, 5 y hasta 11 minutos. Para terminar inhalo y exhalo.

Cerrando la Energía con el Mantra Sat Nam

Concluyo juntando las palmas de las manos a la altura del corazón. Respiro profundo y voy a emitir la palabra Sat en 7 tiempos, imaginando dos espirales de luz que inician en la base de la columna vertebral, subiendo en sentidos contrarios hasta llegar a la coronilla donde se unen y entonces se proyectan en un solo rayo dorado hasta el centro del universo, emitiendo el sonido Nam en un solo tiempo. Sat Nam en Gurumuki, lenguaje antiguo de la India, significa, “Yo Soy Yo, el Ser Verdadero”. Lo hago tres veces. Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam. Al terminar inhalo profundo y exhalo. Me inclino al frente en actitud de humildad, de agradecimiento por lo que recibí, y me preparo para continuar con mis actividades. Suavemente me incorporo y empiezo mi vida en la realidad cotidiana.

**La plenitud es el objetivo,
la salud es el camino y, al final,
está la iluminación:**

Kundalini Yoga

