

# Una introducción al Kundalini Yoga

El Arte del Kundalini Yoga y la Meditación fue desarrollado hace más de 5.000 años por los sabios de la India y el Tibet, los cuales probaron y perfeccionaron de forma sistemática los movimientos, posturas, sonidos, y respiración precisos que activan distintas partes del cuerpo y el cerebro para así producir resultados específicos.

Estas enseñanzas sagradas y hasta hace poco secretos fueron traídos a Occidente en 1969, y presentados al público por primera vez por [Yogui Bhajan](#). Aparte de ser la primera vez de haberse enseñado en público, también es la primera vez que éstas han sido recogidos por escrito, y puestos a disposición de todos aquellos que deseen practicarlas, en vez de pertenecer a un selecto y reducido grupo de iniciados. Es su creencia de que estos conocimientos pertenecen a todo el mundo.

Kundalini Yoga es la ciencia, el arte y la tecnología que permite que uno pueda acceder a y utilizar su propio poder creativo para elevar su conciencia, para su curación y para otros fines aparte de la reproducción. Este poder (shakti), permanece adormecido en la base de la columna vertebral, y a menudo es representado como una serpiente adormecida y enrollada (kundalini significa enrollada), hasta que la despertamos, tanto de forma espontánea como a través de técnicas yóguicas, y se alza para unirse con la Energía Universal (prana), dotando al individuo de una conciencia más allá de la percepción ordinaria y poderes (siddhis) más allá de las habilidades normales.

Tal y como enseñada por Yogui Bhajan, Kundalini Yoga consiste de ejercicios o posturas (Asanas) con ejercicios especiales de respiración (Pranayama), gestos de dedos y manos (Mudras), contracciones corporales (Bhandas), entonación de Mantras y Meditación. (Para más información visita nuestra sección - Componentes del Kundalini Yoga). Estos son hechos de forma conjunta o en secuencia, para crear efectos exactos y específicos.

Una Kriya es un ejercicio o grupo de ellos, con uno o más componentes previamente mencionados, cuyo impacto total es mayor que le suma de sus partes. Las series enseñadas por Yogui Bhajan son kriyas, en vez de series sueltas de estiramiento.

Kundalini Yoga es la forma más completa y potente de yoga que hay. Hay muchas otras formas de yoga - Hatha, la más conocida en

occidente, la cual es mayoritariamente, pero no exclusivamente, física. Raj Yoga afirma ser la forma más álgida de yoga - Raja significa "Real" - pero olvida la parte física.

Mantra, Jap y Naad Yoga se concentran en el sonido y el significado, Swara Yoga se concentra en la respiración, Bhakti Yoga en la plegaria y meditación devocionales, Karma Yoga en el trabajo y el servicio, y el Yoga Tántrico obtiene iluminación a través de la unión y equilibrio de energía masculina y femenina, tanto de forma sexual (Tantra Rojo - el sendero de mano izquierda) o en unión no sexual (Tantra Blanco - el sendero de mano derecha) tal como enseñado por Yogui Bhajan.

¡El Kundalini Yoga es adictivo! ¡Una vez que hemos experimentado los resultados, queremos más! Yogui Bhajan ha enseñado miles de series y meditaciones, una abundancia cubriendo cada fase humana y supra-humana, demostrando la incesante dedicación del maestro.

Todas las yogas aspiran al mismo fin - unión con lo Universal, la Fuente Divina o Dios. Se ha dicho que el Hatha Yoga lleva a la liberación en 16 años, pero la práctica de Kundalini Yoga promete ese objetivo en una tercera o cuarta parte de ese tiempo, dependiendo de la dedicación del practicante.

---

## **CLÁUSULA DE RENUNCIA**

Nuestra página web está dedicada tan solamente a informarte. El fin de esta información no es el de reemplazar el cuidado médico profesional. Si piensas que sufres de algún impedimento físico o emocional, te aconsejamos buscar apoyo de algún licenciado profesional. Los ejercicios proporcionados en esta página web son para ser usados bajo propio juicio y bajo la tutela de un guía profesional. No son ofrecidos como sustituto de cuidado o consejo médico. Nuestro objetivo es el complementar el cuidado médico apoyando la curación del cuerpo, la mente y el espíritu. Los mejores resultados en la práctica del Kundalini Yoga se obtienen haciendo uso del sentido común y de la atención consciente a nuestro cuerpo, y acompañándola de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano.

## **Kundalini es la energía de nuestra alma.**

Kundalini es la energía de la consciencia.  
Kundalini es la consciencia del ser superior.  
Kundalini es la emanación de nuestra infinidad.  
Kundalini es la energía del cosmos dentro de cada individuo.

## **Kundalini es nuestra energía creativa.**

El Kundalini se imagina como una serpiente enrollada adormecida en la base de nuestra columna.  
Kundalini es la energía adormecida dentro de nosotros mismos que expande nuestra consciencia.  
Kundalini es la grandeza de la cual todos somos capaces.

## **Cuando accedemos a nuestra Kundalini, ¿de qué nos hacemos conscientes?**

Nos hacemos conscientes de nuestras capacidades creativas y nuestro calibre radiante.  
Nos hacemos conscientes de nuestra relación finita con el infinito.  
Kundalini hace posible que en nuestra calidad de humanos con identidades finitas nos relacionemos con nuestra identidad infinita.

## **¿Qué es lo que hace posible el experimentar la energía Kundalini?**

Cuando el sistema glandular está activado y el sistema nervioso es fuerte la energía de los dos sistemas se une para crear un movimiento o flujo del fluido espinal una sensibilidad en nuestros nervios.  
El "cerebro en su totalidad recibe señales y las integra."

## **¿Cuál es el resultado?**

Una nueva claridad expande nuestras percepciones.  
Entendemos el efecto y el impacto de una acción antes de realizarla.  
Tenemos una opción para decidir si actuamos o no.  
La consciencia trae opciones.  
Las opciones proveen libertad.

## **¿Es necesaria la energía Kundalini?**

No podemos vivir sin un flujo constante de energía Kundalini.  
La diferencia está en la cantidad de flujo.  
Cuando hay un flujo abundante nuestra mente despierta de su larga siesta dejamos de vivir en realidades imaginadas

nos cometemos a nuestro propósito y nuestro servicio disfrutamos de los abundantes placeres de la vida.

### **\*\*\* El Ascenso y el Descenso \*\*\***

**El Kundalini siempre está presente como parte innata de quienes somos.**

El sistema humano fué construido para sostener el despertar de la energía Kundalini.

La pregunta es, ¿estamos haciendo pleno uso de ésta capacidad?

#### **¿Qué es el flujo del Kundalini?**

La energía Kundalini es liberada desde el centro umbilical.

Se alza hacia el chakra de la corona en la cima de la cabeza.

La energía entonces desciende hacia abajo en por los chakras hacia la base de la columna.

Después de alcanzar en chakra raíz vuelve al centro umbilical.

#### **El Ascenso es el sendero de la iluminación.**

Es la experiencia de que la realidad de Dios existe dentro de cada uno de nosotros.

El alzar el Kundalini es el desenrollar de la consciencia de Dios.

Es el ser testigo de la realidad del poder ilimitado que es la esencia de nuestra alma.

#### **El Descenso es el sendero de la manifestación.**

Los chakras se abren en el descenso.

A medida que los chakras se abren

nuestra esencia se consolida en nuestro carácter

nuestros obsequios son integrados en nuestro comportamiento y acciones

nuestros talentos se convierten en una parte práctica de nuestra vida humana.

El descenso del Kundalini es el despertar de nuestro potencial.

Es cuando introducimos la Consciencia de Cristo o Realización de Dios en las actividades de nuestra vida diaria.

### **El sendero de la iluminación es el alzar del Kundalini.**

El sendero de la manifestación es el descenso del Kundalini.  
El sendero de la liberación es tanto el ascenso como el descenso.  
El sendero de la liberación es el completar el ciclo completo.

### **Kundalini consiste en**

**iluminación**  
**manifestación**  
**liberación**

Poema 469, 17 de Agosto, 1997. Copyright Guru Rattana K. Khalsa, Ph. D.  
Citas provienen de disertaciones dadas por Yogui Bhajan, Maestro del Kundalini Yoga

**[VOLVER AL PRINCIPIO](#)**

---

## **¿En qué consiste el Kundalini Yoga?**

por **[Gururattan K. Khalsa, Ph.D.](#)**

### **Yoga consiste en relacionarse**

¿Cuál es la naturaleza de nuestra relación?  
Yoga es la ciencia de crear una relación entre lo humano y lo infinito.  
Yoga es el arte de fusionar nuestra energía individual con la energía universal.

### **Yoga significa juntar o unir.**

¿Con qué nos estamos intentando unir?  
Yoga es la unión de la consciencia del individuo con la consciencia universal

**\*\*\* El Yoga de la Consciencia \*\*\***

**Kundalini Yoga es una antigua tecnología diseñada para expandir nuestra consciencia.**

Nuestras capacidades y decisiones están determinadas por nuestra

consciencia.

A medida que expandimos nuestra consciencia  
somos capaces de sobrepasar nuestros percibidos límites conscientes  
nos vigorizamos para tomar decisiones con más valentía  
tenemos la energía para crear vidas espléndidas y excitantes.

### **Kundalini Yoga consiste en acceder nuestro potencial infinito.**

Dentro de cada humano reside la capacidad de ser enormemente creativos.  
Dentro de cada mente humano está la realidad del infinito.

¿Cómo expandimos nuestra capacidad y realizamos nuestro calibre divino?

Llevamos todos los aspectos de nuestro ser -

nuestras facultades mentales

nuestra energía emocional y

nuestra estructura física

al equilibrio y alineación.

A medida que lo hacemos abrimos nuestra capacidad

para experimentar

para expresar

para compartir

nuestro Ser infinito.

### **Kundalini Yoga consiste en entender quiénes somos realmente.**

¿Qué significa el ser un ser humano?

Normalmente nos experimentamos a nosotros mismos de formas muy limitadas.

Tenemos la costumbre de vernos a nosotros mismos a través de una lente muy restringida.

Kundalini Yoga nos despierta

a nuestra Alma

a nuestro Ser original

a nuestro origen e identidad infinitas.

Kundalini Yoga nos ofrece el obsequio del Ser.

### **Kundalini Yoga consiste en el despliegue de nuestra verdadera naturaleza.**

¿Qué es lo que bloquea nuestro crecimiento?

apego a lo familiar y al pasado

miedo al cambio y a lo desconocido

creencias limitadas y restrictivas

hábitos auto-destructivos

la inhabilidad de soltar viejos sentimientos y heridas

la sensación que algo nos falta o hay algo mal con nosotros.

### **La práctica del Kundalini Yoga**

deshace nuestros apegos  
nos da a conocer lo desconocido  
expande nuestra percepción de la realidad  
nos da la fuerza para eliminar los hábitos insaludables y  
sustituirlos por hábitos saludables  
cura nuestras heridas con el poder del amor  
nos da la experiencia de que somos completos e íntegros.

### **\*\*\* El Yoga de la Experiencia \*\*\***

#### **Kundalini Yoga consiste en la experiencia - directa y personal.**

Los pensamientos e ideas de nuestra mente no pueden sostenernos.  
El Conocimiento se convierte en verdadera sabiduría sólo cuando lo hemos  
podido experimentar  
en nuestro propio corazón  
en nuestro propio cuerpo  
en la plenitud de nuestro ser.  
Es la experiencia de esta sabiduría integrada lo que  
finalmente nos sostiene y  
consistentemente nos apoya.

#### **Kundalini Yoga consiste en la experiencia práctica y expandida.**

No hay cantidad suficiente de palabras que puedan sustituir o igualar la  
experiencia.  
Nuestra consciencia no se ve alterada por meras palabras.  
Es a través de la experiencia que formamos hábitos positivos.  
Es a través de la experiencia que expandimos el horizonte de nuestra  
consciencia.  
Es a través de la experiencia que  
irradiamos júbilo  
expresamos creatividad  
encarnamos el espíritu  
en nuestra vida humana.

#### **Kundalini Yoga consiste en la acción verdadera y realizada con júbilo**

El que sencillamente conozcamos la verdad no asegura que podamos actuar  
acorde a ella.  
El descubrir la verdad en el núcleo de nuestro ser  
nos da la habilidad de seguir el sendero de nuestro corazón.  
Cuando somos capaces de actuar acorde a la verdad de nuestro corazón,  
experimentamos  
satisfacción dentro de nosotros mismos

éxito en nuestras vidas  
dicha en nuestra existencia.

El júbilo de actuar según nuestra verdad es uno de los obsequios sagrados de ser humanos.

**\*\*\* Un Modo de Vida Saludable, Feliz y Armonioso \*\*\***

### **Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para permanecer SALUDABLES**

para tener un fuerte sistema inmunológico  
para mantener vitales nuestras glándulas  
para nutrir un sistema nervioso fuerte  
para mantener una buena circulación

### **Un cuerpo sano nos da la energía para vivir la vida al pleno.**

Nuestra base física nos ayuda a tratar con calma y gracia con las facetas mentales, emocionales y espirituales de nuestras vidas. No hay nada más fabuloso que sentirnos a gusto en nuestros cuerpos.

### **Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para ser feliz.**

A medida que desarrollamos nuestra intuición reconocemos lo que es real descubrimos lo que es importante para nosotros sentimos nuestra innata organización y dirección nuestro compás interior nos guía hacia nuestros objetivos.

### **El sendero de la vida siempre está lleno de desafíos.**

Felicidad es saber que estamos recorriendo nuestro propio sendero. Felicidad es ser capaz de enfrentarnos a nuestros desafíos a medida que se presentan. Felicidad es un contentamiento sereno que nos acompaña a lo largo del camino.

### **Kundalini Yoga nos hace sentir en ARMONÍA e íntegros.**

Kundalini Yoga despierta el potencial adormecido del cerebro. La glándula pineal debe segregarse para poder experimentar la Kundalini. La glándula pineal es la glándula maestra, el asiento del alma. También debemos acceder a la energía de reserva que está cerca del centro umbilical. La pura energía en el ombligo nos conecta a la Tierra. Esta pura energía debe desenrollarse y conectar con nuestra glándula pineal.



Cuando estas dos energías conectan  
tenemos el poder de obtener la auto-realización  
tenemos la capacidad de descubrir nuestra relación a la consciencia universal  
total.

### **Cuando nuestro ser finito está en paz con su Fuente infinita**

Nos sentimos conectados con seguridad a nuestra Madre la Tierra  
vivimos en armonía con el universo  
nos sentimos íntegros, completos y unidos con todas las cosas vivientes.

### **\*\*\* Una Oportunidad para Sobresalir \*\*\***

#### **La práctica del Kundalini Yoga lo hace posible**

para transformar nuestras limitaciones  
y que así el flujo natural de la corriente cósmica pueda pasar a través de  
nosotros  
para re-educar y re-entrenarnos a nosotros mismos  
para así disfrutar del magnífico proceso del despertar  
para desarrollar la disciplina y la consciencia  
para sintonizar óptimamente con y utilizar la energía divina.

#### **Kundalini Yoga nos ofrece la oportunidad**

de sobrepasar nuestros límites auto-impuestos que tienen su origen en  
malos hábitos  
vida inconsciente  
creencias erróneas

#### **La práctica del Kundalini Yoga nos da la oportunidad**

de experimentar quienes somos ya  
para ser testigos de la infinitud en nuestra vida diaria  
para regresar al hogar de nuestro propio corazón

#### **Kundalini Yoga nos entrena en la ciencia interna del Ser.**

Nos ayuda a establecer prioridad en nuestros mundos interiores y exteriores.  
Nos ayuda a alcanzar equilibrio e integridad en todos los aspectos de nuestra  
vida.  
Nos ayuda a establecer una síntesis entre cuerpo, mente y espíritu.

#### **En la unión de nuestro ser en pleno alcanzamos**

poder  
paz  
efectividad y  
excelencia  
en nuestra vida diaria.

## **\*\*\* Una Vida Renovada \*\*\***

### **Kundalini Yoga nos ayuda a detener el conflicto interno**

que causa stress y desarmonía  
que malgasta tanta energía y fuerza vital  
para que podamos experimentar nuestra  
neutralidad  
serenidad  
quietud  
claridad y  
paz  
interiores.

### **Kundalini Yoga nos permite establecer un estado mental**

en el cual somos conscientes de nosotros mismos  
en el cual podemos actuar partiendo de ésta consciencia  
en el cual dejamos de ser títeres de estímulos externos y emocionales  
en el cual intuitivamente sabemos los resultados de una acción antes de realizarla  
en el cual controlamos aténtamente nuestros pensamientos y acciones  
en el cual tomamos nuestras decisiones sabiendo quiénes somos.

### **Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para establecer la fuerza física, mental y emocional y la integración que hacen posibles**

el liberar nuestros miedos e inseguridades  
el experimentar nuestra divinidad interna  
el enfrentarnos a nuestros desafíos con creatividad  
el experimentar cada fase de la vida con gracia y actitud (54)  
el vivir nuestra vida con ingenio y apasionadamente.

### **Kundalini Yoga es una disciplina que nos ayuda a**

alternar y cultivar consciencia  
alcanzar flexibilidad tanto física como mental  
e elevar nuestra presencia y consciencia espirituales  
encontrar un significado y propósito más álgido en la vida.

**Kundalini Yoga consiste en establecer una relación consciente entre nuestra personalidad finita y nuestro alma infinito.**

Es la ciencia de fortalecer nuestra radiación lo que nos otorga  
una mayor capacidad  
una proyección positiva  
un impacto expandido  
una vida rica y satisfactoria.

## **\*\*\* La Ley Universal \*\*\***

**Es Ley que durante nuestras vidas encontraremos las oportunidades de realizar nuestro destino**

Kundalini Yoga despierta nuestra consciencia y receptividad para poder reconocer las oportunidades cuando aparecen **para poder sostener nuestro cometido a nuestra alma.**

# **Kundalini Yoga (Yogui Bhajan) Ilega a**

**por Shakti Parwha Kaur Khalsa**

[Pag. Principal](#)

[Indice](#)

[Introducción](#)

Ésta es una versión abreviada sobre cómo llego a occidente e detalles de toda la gente y eventos que rodean los comienzos el cual seguramente será escrito algún día. Mientras tanto, aquí los básicos:

Chakras

Foro de KY

Lecciones

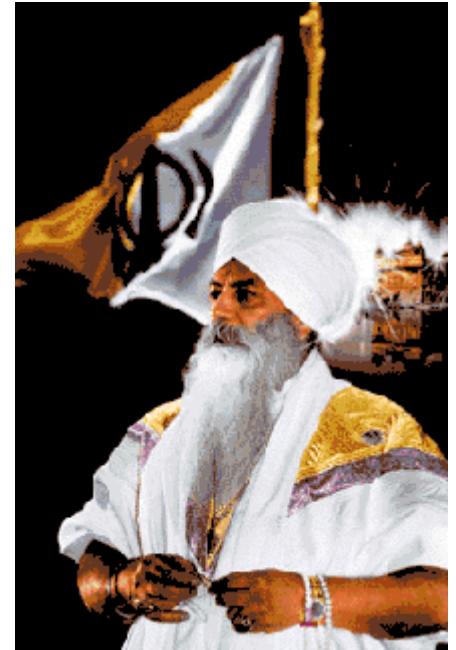
Artículos

Libros

Enlaces



[\[english site\]](#)



**YOGUI BHAJAN**

Yogui Bajan se hizo maestro del Kundalini Yoga a los 16 años de sus prácticas yóguicas (también es un maestro de Hatha Yoga). Fue profesor en la Universidad de la India, sirvió en el ejército de la India, se casó, educó a sus hijos, trabajó en las aduanas del aeropuerto internacional de Palim cuando recién llegó a Canadá y enseñar Yoga en la Universidad de Toronto.

Una de las razones por las que aceptó la oferta fue porque había visto a muchos buscadores Europeos y Americanos llegar a la India, siendo enseñados por él, pagando mucho dinero, yéndose sin haber aprendido mucho, si acaso algo. Él quería enseñar con honestidad, y de compartir los conocimientos y experiencias que había adquirido. Estaba determinado a vigorizar a la gente a través de la enseñanza, enseñarles que no tenían que convertirse en el discípulo de un maestro, sino en el sendero espiritual.

No solamente perdió su equipaje de camino a Canadá, pero cuando llegó descubrió que el profesor de la Universidad que le había contratado no tenía ningún trabajo, tan sólo \$35 y las ropas que llevaba consigo. Fue en Septiembre de 1968.

En Diciembre, recibió otra invitación, esta vez una personal de un profesor conocido en la India, para pasar un fin de semana visitando L.A.

Nunca regresó. A pesar de que "el Yogui", como le llamábamos, se ofreció a quedarse en L.A. durante un fin de semana, cuando llegó a California pertenecía a la generación de los '60, aquellas almas cuyo destino era el momento del amanecer de la Era de Acuario, adentrarse en la vida y debía permanecer allí y enseñarles.

Fue el fin de semana de su "visita" que llegué a conocerlo en el East West Cultural Center de L.A., un domingo 22 de Diciembre de 1968.

Dio su primera disertación pública en los Estados Unidos, un domingo 1 de Diciembre de 1969, en el East West Cultural Center, donde expuso con entusiasmo sobre la Organización "Healthy, Happy, Holy" (Sana, Feliz y Sagrada). Explicó que era el derecho de nacimiento de toda persona el acceso al sagrado, y que la práctica del Kundalini Yoga era un modo de acceder al sagrado.

A pesar de que empezó dando clases en el EWCC, quería hacer clases sobre los YMCA's en la India, así que llamamos varios YMCA's y ellos contrataron en el YMCA de Alhambra para enseñar una vez a la semana en el coche los jueves por la tarde. Las clases costaban \$1.50 y él cobraba 75 centavos y él recibía 75 centavos. ¡La primera noche, tan llena de estudiantes! Pero se corrió el rumor, y pronto sus clases estaban llenas. Empezó una clase los martes por la mañana en el YMCA de North Hollywood.

¡Autobuses llenos de jóvenes de todas partes empezaron a ir a las clases al East West Cultural Center cuando se enteraron de que un Maestro de la India enseñaba Kundalini Yoga! Esto era demasiado para la mujer encargada de llevar a los estudiantes a Bhajan que se fuera. Uno de sus estudiantes poseía una tienda de ropa en la esquina de Melrose y Robertson y nos ofreció el espacio de la tienda para las clases. Cada noche los entusiasmados estudiantes quitaban todos los muebles y los volvían a colocar después. Pronto decidieron convertir el espacio en permanente, convirtiéndose así en el primer "Guru Ram Das Center" en Los Angeles. Estaban repletas cada noche.

Desde un principio Yogui Bhajan dejó muy claro que no había venido a enseñar pero a entrenar a maestros. Afirmaba que en el Kundalini Yoga el estudiante debía iniciarse a sí misma. Animaba a la gente a aprender, y después a enseñar lo aprendido. Empezando en Washington, DC empezó a viajar por todo el país; el Destino se estaba desplegando.

Yogui Bhajan fue invitado a otras ciudades y cuando empezó a viajar yo hice cargo de su clase en Los Angeles. En el verano del '69 fue invitado a Los Angeles para la celebración del Solsticio de Verano. (¡Eso es otro libro que estoy escribiendo!)

En 1972, con su propio dinero, que se había ganado viajando por el mundo, compró la propiedad en el 1620 Preuss Road en L.A., la cual se convirtió en el Ashram Guru Ram Das permanente en los Cuarteles Internacionales. Yogui Bhajan dio clases y disertaciones hasta que si hizo necesario, los estudiantes locales abrieron un centro de yoga.

Antes de que Yogui Bhajan enseñara Kundalini Yoga en occidente, el Kundalini Yoga no se enseñaba públicamente en ninguna parte. Tradicionalmente, para que quisiese aprender Kundalini Yoga debía servir a un Maestro, por lo que era un camino muy largo y difícil.

auto-disciplina, y su devoción antes de que el maestro siguiera al estudiante. (De hecho, se decía que cualquiera que se atreviera a enseñar Yoga públicamente "no viviría para ver su próximo cumpleaños" en esa tradición.

Sabía que para sanar los problemas mentales y emocionales y físicos que habían sido dañados por el uso de drogas, y para la experiencia real del Dios interior, el Kundalini Yoga era la mejor alternativa a la cultura de las drogas, enseñaba "el modo de vida".

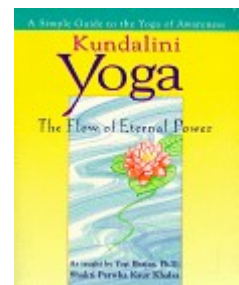
Podía haber enseñado Hatha Yoga, de la cual también es un experto, pero dado los resultados transformantes que eran necesarios.

Se ha contado más de la historia de Yogui Bhajan en el libro "SIRI SINGH SAHIB" (El Hombre Llamado Siri Sing Sahib), un libro que hace recuento de sus enseñanzas y logros hasta sus 50 años de edad hace 20 años! Si historia sigue desplegándose. Y aquellos de nosotros que han participado y observado esta maravillosa odisea somos verdaderamente afortunados.

---

Si alguno de los lectores quiere conocer las bases y las explicaciones de Yogui Bhajan en aquellos primeros meses, para de-mistificar el Kundalini Yoga, adquirir mi libro "**KUNDALINI YOGA: The Flow of Eternal Power**" y encargarlo a través de Amazon.com. Simplemente pincha en el enlace de la página web.

Bendiciones,  
Shakti Parwha Kaur Khalsa (parwha@earthlink.net)



PINCHA EN LA CUBIERTA PARA ADQUIRIR  
"KUNDALINI YOGA - The Flow of Eternal Power"  
(Edición Inglesa)

El simbolo de la serpiente

Los orígenes del Kundalini Yoga están envueltos en las nieblas del amanecer de la civilización en el subcontinente de la India.

*El poder divino,  
Kundalini,  
brilla como el  
tallo de una  
jóven flor de  
loto;  
Como una  
serpiente,  
enrollada  
alrededor de sí  
misma,  
mantiene su  
cola en su boca  
y permanece  
medio  
adormecida en  
la base del  
cuerpo.*



**Yoga  
Kundalini  
Upanishad  
(1.82).**

La energía psíquica representada por la forma de una serpiente retenida al estar enrollada en un "circuito cerrado".

(Rajasthan, siglo 18, tinta y color en papel)

Kundalini Sakti, la energía "femenina" enrollada y adormecida, es el vasto potencial de energía psíquica presente en todos nosotros. Normalmente se simboliza como una serpiente enrollada tres veces y media, con su cola en la boca y girando en el axis central (sacro o hueso sagrado) en la base de la columna. El despertar de esta serpiente y la manifestación de sus poderes es un objetivo primordial de la práctica de Kundalini Yoga.

Sabemos que las técnicas básicas evolucionaron en los monasterios de la India y el Tibet a lo largo de un periodo de miles de años. Allí los rishis probaron y perfeccionaron sistemáticamente los movimientos precisos, las posturas, sonidos y respiración que activan distintas partes del cuerpo y el cerebro para producir resultados específicos.



Kundalini con Sakti en el Altar de Fuego, simbolizando el elemento fuego asociado al Manipura o Chakra Umbilical.

(Rajasthan, alrededor del siglo 19, pintado en papel)

El objetivo de la práctica del Kundalini Yoga es el despertar a la serpiente, Sakti. Cuando está lista para desenrollarse, asciende a través de los chakra en la columna para unirse por encima de la corona de la cabeza con Siva, la Pura Consciencia que permea todo el Universo.





Dentro de los pliegues de Devi, la Energía Cósmica, descansa Siva, la Consciencia fundacional. Devi (o Kundalini) es la fuerza primordial activa en el gran drama del despertar del Siva sin manifestar.

(Escuela Pahari, alrededor del siglo 18, pintado en papel)

### Reconocimiento

Las ilustraciones y parte del contenido descriptivo usadas en ésta página provienen del libro ["Kundalini - The Arousal of the Inner Energy"](#) del Prof. Ajit Mookerjee, Destiny Books, Rochester, Vermont 05767. ISBN 0-89281-020-3.

Preparandose para una sesión

## Para empezar

Siéntate en quietud y presta atención a tu respiración. Disminuye de forma consciente tu ritmo respiratorio y realiza una respiración abdominal. Presta atención a las sensaciones en tu cuerpo. Sintoniza con tu propio ritmo. Date un par de minutos para calmarte, centrarte y crear tu propio espacio.

## Sintonizar

Antes de empezar tu práctica de Kundalini Yoga, siempre debes "sintonizar" entonando el **Adi Mantra** de la siguiente manera:

Siéntate en la postura del sastre, o cualquier otra postura meditativa, con la columna erguida y céntrate con una respiración profunda y prolongada. Después posiciona tus manos en el Mudra de la Plegaria en el centro del corazón, los dedos inclinados 60 grados, y la base de los pulgares presionando en el esternón.

Inhala, concéntrate en tu tercer ojo y el corazón y entona "**Ong Na Mo**" ("**Yo hago un llamado a Infinita Consciencia Creativa**") mientras exhalas. El **Ong** se vibra en la parte posterior de la garganta, el cráneo y los cavidades nasales. Cuando se realiza correctamente, estimula las glándulas pituitarias y pineal lo cual nos sintoniza automáticamente con nuestra consciencia superior. El **Oooooong** es largo, **Na** es corto y **Mooooo** es extendido.



Este mantra se entona en una sola respiración, o si hace falta puedes tomar un poco de aire a través de la boca, pero no respire a través de lo nariz entre las dos partes del mantra.

"**Guru Dev Namó**" ("**Yo hago un llamado a la Sabiduría Divina**").  
**Gu** y **Ru** son cortos. **Dev** es extendido.  
**Na** es corto y **Namo** usa el aire que queda.



Inhala profundamente a través de la nariz antes de repetir el mantra. Repite dos o más veces. El propósito de este mantra es el de "sintonizar". Este mantra nos protege y nos conecta con nuestro ser superior. También establece una conexión con la "Cadena Dorada" de maestros que trajeron el Kundalini Yoga al mundo. En otras palabras, nuestros maestros están con nosotros en su cuerpo sutil para guiar y ayudarnos.

**Ong** significa creador, **Namo** significa hacer un llamado a, **Guru** es el maestro o la energía que trae luz y disipa la oscuridad. **Dev** significa transparente o no-físico.

---

### Concluyendo una sesión

Después de una larga relajación, particularmente una realizada tras una serie de ejercicios, te darás cuenta de que el realizar esta serie de ejercicios concluyentes te ayudan a afianzarte y traerte de vuelta a la realidad.

(1) De espaldas, empieza girando tus pies y manos en pequeños círculos. Continúa en una dirección por 30 segundos y después en la otra por otros 30.



(2) Extensión del cocodrilo: Manteniendo ambos hombros en el suelo, lleva el brazo derecho por encima de la cabeza y la rodilla derecha por encima de la pierna izquierda hasta que toca el suelo en el lado opuesto. Cambia de brazo y pierna y repite.



(3) Sigue de espaldas. Lleva las rodillas hacia arriba y los lados, y frota las palmas de los pies y de las manos energicamente, creando una sensación de calor. Continúa durante 1 minuto.





(4) Aferrándote a las rodillas con ambas manos, empieza a rodar sobre la columna. Rueda hacia atrás hasta que tus pies toquen el suelo y luego hacia adelante hasta que estés sentado. Haz esto un mínimo de 3 ó 4 veces.



(5) Siéntate en la postura del sastre, con las palmas juntas a la altura del centro del corazón. Los ojos están cerrados. Inhala completamente y dí una plegaria de gratitud.

(6) Una feliz conclusión es entonar esta canción:

"Que el Sol eterno resplandezca sobre ti, que te rodee todo el amor, y que la luz pura de tu interior te guíe en tu camino."

Repite si lo deseas. Después entona 3 Sat Nams largos. **Saaaaaaaat** es largo y **Nam** es corto.

## Ejercicios para una columna flexible

(una de la más de 100 series y meditaciones del libro "[Relax and Renew](#)", por [Gururattan K. Khalsa, Ph.D.](#) Especialmente adaptado para esta página web)

Aquí te ofrecemos una serie de ejercicios para familiarizarte con el Kundalini Yoga (KY). Uno de los factores más importantes para tener un cuerpo sano es el mantener la columna vertebral flexible. Los yoguis afirman que la juventud es determinada por la flexibilidad de la columna.

Dolor en la parte inferior de la espalda y tensión debido al estrés en la parte superior son algunas de las dolencias más usuales entre adultos. La mejor forma de evitar dolores de espalda es el cuidar de tu columna vertebral de forma diaria. No hay soluciones rápidas para los dolores de espalda, pero esta serie de ejercicios es un efectivo programa de mantenimiento.

### **Para Empezar**

Siéntate en quietud y presta atención a tu respiración. Reduce el número de tus respiraciones de forma consciente y respira desde la tripa. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Sintoniza con tu propio ritmo. Permítete un par de minutos para calmarte, centrarte, y crear tu propio espacio.

### **Sintonizar**

Antes de empezar tu práctica de Kundalini Yoga, siempre debes "sintonizar" usando el **Adi Mantra**. [Pincha aquí para más detalles.](#)

## Ejercicios



### Rotar la Pelvis

Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo.

Haz 26 movimientos ó 1-2 en cada dirección.

Beneficios: este ejercicio libera la energía en la parte baja de la columna, masajea los órganos internos y beneficia la digestión.

### Flexiones de la Columna

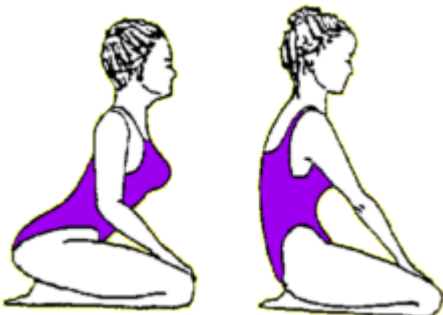
Siéntate en la postura sencilla. Sujeta tus tobillos. A medida que inhalas con fuerza, flexionas la columna hacia delante, manteniendo los hombros relajados y la cabeza derecha. No muevas la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Exhala y relaja la columna hacia detrás. Continúa rítmicamente con una respiración profunda. A medida que inhalas intenta sentir la energía bajando por la columna. A medida que exhalas intenta sentir la energía subiendo hasta el tercer ojo. Mentalmente lleva [SAT hacia arriba y NAM hacia abajo](#).



1-3 minutos ó hasta 108 veces.

Para finalizar: Inhala profundamente, mantén el aire, aplica la [llave de raíz \(mulabhandha\)](#), exhala y relaja. Siéntate en quietud e intenta sentir cómo la energía circula por tu columna y a través de tu cuerpo.

Beneficio: Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.



### Flexiones de Columna sentado en los Talones.

Siéntate sobre los talones; posiciona las palmas de las manos sobre los muslos. Haz el mismo movimiento que en el ejercicio anterior con una respiración potente (siempre por la nariz).

1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio es para la parte mediana de la columna y el chakra del corazón.

### **Girar la Cabeza.**

Siéntate con la columna erguida pero relajada. Ajusta la cabeza de tal manera que tengas la sensación que está justa encima de la columna moviendo la cabeza ligeramente hacia atrás y metiendo la barbilla un poco hacia dentro. Rueda la cabeza en una dirección primero y después en la otra. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Haz esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas.



Al menos un minuto en cada dirección.

Para finalizar: Tras este ejercicio, siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y en tu columna.

Beneficio: Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la glándula tiroide.



### **Giros Laterales.**

Siéntate en los talones. Coloca las manos en los hombros, con el pulgar detrás y los demás dedos delante. Inhala, girando a la izquierda. Exhala, girando a la derecha. Gira también la cabeza a cada lado. Presta atención al incremento gradual de la rotación de tu columna. Mantén los codos paralelos al suelo, permitiendo que los brazos giren libremente con el cuerpo. Este ejercicio se puede hacer de pie.

Continúa 1-2 minutos ó 26 veces.

Para finalizar: Inhala en el centro, mantén la respiración, haz la llave raíz, exhala, relaja y siente la energía circular, especialmente al nivel del corazón.

Beneficios: Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte

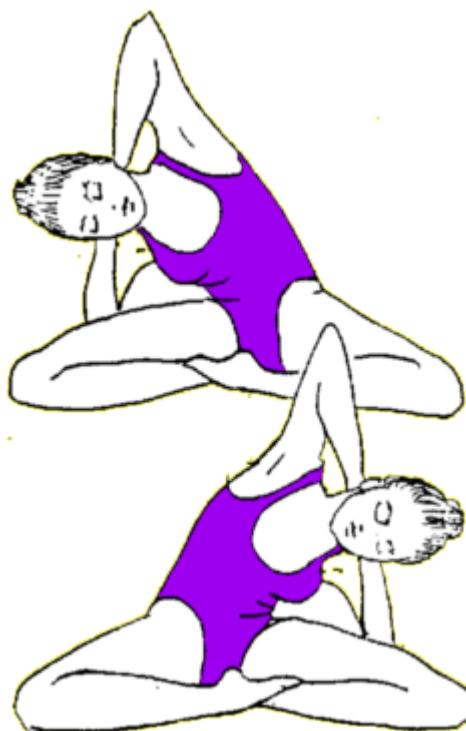
superior de la columna.

### **Flexiones hacia los lados**

En la postura sencilla, pon las manos detrás de la nuca en la presa de Venus (dedos entrelazados) y flexiona la espalda hacia un lado manteniéndola derecha, dirigiendo tu codo hacia el suelo junto a la cadera. Inhala al flexionar hacia la izquierda, exhala al flexionar hacia la derecha. No debes arquear o dolblar la espalda. Flexiona solamente hacia los lados. Este ejercicio también puede hacerse de pie.

1-2 minutos ó 26 veces.

Beneficios: Este tipo de flexiones estimulan el hígado y el colon e incrementan la flexibilidad de la columna.



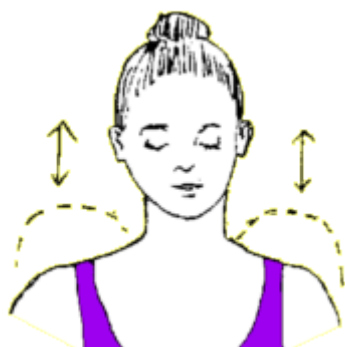
### **Levatamiento de hombros**

Siéntate sobre los talones o en postura sencilla, levanta los hombros al inhalar y bájalos al exhalar.

1-2 minutos.

Para finalizar: Inhala y lleva los hombros hacia arriba, mantén la respiración, aplica mulbhanda, y relaja.

Beneficios: Este ejercicio disminuye la tensión en los hombros y relaja la parte superior de la espalda.



### **Cobra**

Acuéstate sobre el suelo con las palmas en el suelo debajo de los hombros. A medida que inhalas, lentamente arquea la espalda hacia arriba, guiándote por la nariz, después la barbilla y después empujando con las manos vértebra por vértebra, hasta que estés arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de la espalda,

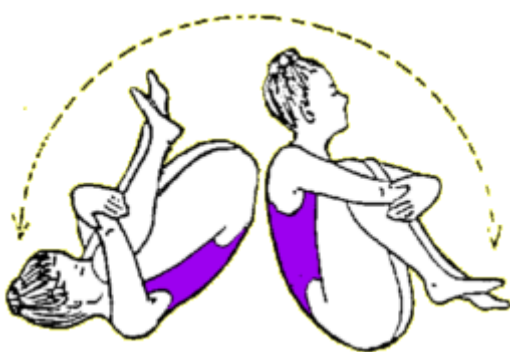


concentrándote en un buen estiramiento desde el centro del corazón hacia arriba. Haz una respiración larga y profunda o [respiración de fuego](#).

2-3 minutos.

Para finalizar: Inhala, mantén la respiración, alza la energía por la columna usando la llave de raíz. Exhala lentamente y desciende vértebra por vértebra. Relájate durante 1-3 minutos.

Beneficios: Este ejercicio refuerza la parte baja de la espalda. Elimina tensión en la espalda y equilibria el flujo de energía sexual con energía umbilical.



### **Rodar sobre la columna**

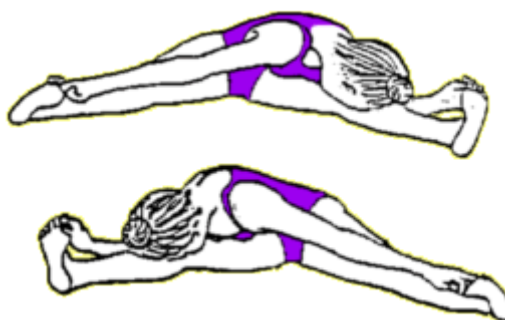
Lleva las rodillas al pecho, agárralas con los brazos y ruédate hacia delante y hacia detrás sobre la columna, masajeándola con suavidad desde el cuello a la base de la columna. Asegúrate de hacer esto sobre alguna superficie suave.

1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio hace que circule la energía y relaja la columna.

### **Estiramientos Alternos de Pierna**

Separa las piernas, y cógete los dedos gordos o cualquier otro sitio de la pierna donde te sea posible mantener estiradas las rodillas. Inhala en el centro y exhala bajando a la pierna izquierda, inhala hacia el centro y exhala hacia la pierna derecha. Muévete desde las caderas para abrir la pelvis. Evita el simplemente doblar y arquear la parte superior de la espalda. Mantén la columna confortablemente derecha y realiza un buen estiramiento de la espalda. Haz que los músculos se suelten, pero no los fuerces. Continúa con una respiración potente. 1-2 minutos.



Para finalizar: Inhala hacia el centro, mantén la respiración, aplica la llave raíz y después relaja. Junta las piernas y rebótalas de arriba a abajo un par de veces para relejar y masajear los músculos.

Beneficios: Abre la pelvis y estira los músculos de las piernas.





### Estiramiento del Nervio Vital

Con las piernas estiradas hacia delante, lleva el pie derecho al muslo izquierdo, doblándote lentamente sobre la pierna izquierda para cogerte el pie o el tobillo (o cualquier zona que te sea confortable), manteniendo la pierna estirada en el suelo. Haz una respiración profunda y prolongada o Respiración de Fuego. 1-2 minutos por cada lado.

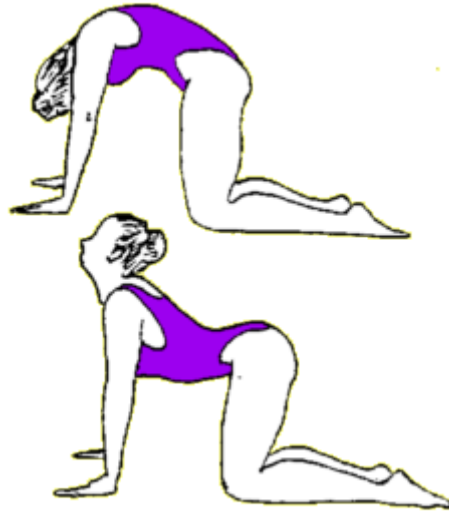
Para finalizar: Inhala profundamente y exhala varias veces estirándote un poquito más. Después álzate lentamente.

### La Gata y la Vaca

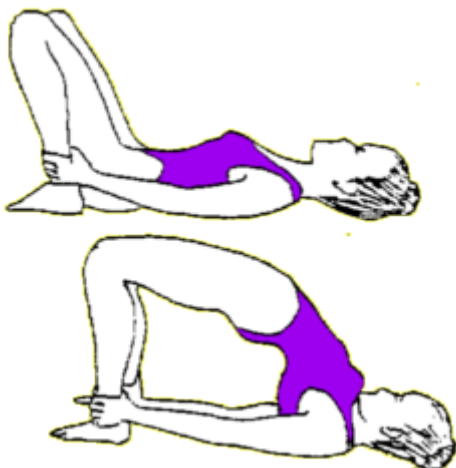
Colócate sobre las manos y las rodillas, con las rodillas separadas la medida de los hombros. Inhala mientras flexionas tu columna hacia abajo y alzas la cabeza. Exhala mientras arqueas la columna con la cabeza hacia abajo. Mantén los brazos estirados. Continúa rítmicamente con una respiración potente, incrementando la velocidad de forma gradual a medida que tu columna se vuelve más flexible.

1-3 minutos.

Para finalizar: Inhala en la postura de la vaca, mantén la respiración, alza la energía por la columna con la llave raíz. Exhala y relájate sobre los talones. Siéntate en quietud y permite que el ritmo respiratorio disminuya. Siente la energía circular. Concéntrate en el tercer ojo.



Beneficios: Este ejercicio se le conoce como el quiropráctico del Kundalini. Hecho regularmente provee de soltura y ajusta la columna.



### Ejercicio de Levantamiento

Acuéstate sobre la espalda y relájate durante un momento. Después dobla las rodillas y lleva los talones hacia las nalgas, manteniendo los pies planos en el suelo. Agarra los tobillos, y sujetándote a ellos, lentamente levanta las caderas, arqueando la parte baja de la columna y alzando el ombligo hacia el cielo. A medida que vas levantando las caderas, inhala lentamente a través de la nariz. Mantén la respiración a medida que te estiras hacia arriba, levantándote todo lo que puedas de manera confortable, después relaja la

postura lentamente hacia abajo mientras espiras por la nariz.

Repite lentamente este alzar y bajar un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas, hasta un máximo de 26 veces. Para avanzar desde el mínimo de 12 veces al máximo de 26, incrementa el ejercicio con 1-2 repeticiones cada día.

Para finalizar: Inhala hacia arriba, mantén la respiración durante 10 segundos, jala el ombligo hacia dentro y aplica la llave raíz. Después relaja, estirando las piernas. Relájate totalmente y siente los efectos revitalizantes de este ejercicio.

Consejos: Si no puedes agarrarte los tobillos, coloca los brazos por los lados y ayúdate de ellos para alzarte. Personas con un historial de dolor en la parte inferior de la espalda deberían consultar con su médico antes de comenzar. Intenta dejar que tu respiración realice el trabajo -- inhala tus caderas hacia arriba y exhalalas hacia abajo. Este ejercicio automáticamente hará que repires de forma profunda. Mantén los ojos cerrados en éste y otros ejercicios para poder sentir el movimiento rítmico de tu cuerpo, sin distracciones visuales. Descansa sobre tu espalda durante dos minutos después del ejercicio y disfruta de su efecto revitalizador.

Beneficios: Este ejercicio relaja la tensión abdominal. Te da un aporte inmediato de energía que puede durarte todo el día. También estimula tu glándula tiroide. Permite una respiración más profunda y agranda tu nivel de energía. Moviliza tu energía de la parte inferior a la parte superior de la columna.

### **Relajación**

Relájate profundamente boca arriba, las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Simplemente presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y disfruta de los sentimientos.

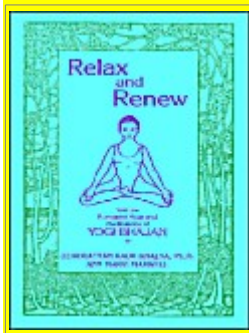


## **Meditación**

Siéntate en quietud y medita. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Incrementa tu atención para incluir todas las partes de tu cuerpo y columna. Consolida tu presencia sintiendo todas las sensaciones simultáneamente durante al menos un minuto al final.

2-5 minutos o todo el tiempo que quieras.

Para finalizar: Inhala y exhala profundamente 3 veces. Sube los brazos por encima de la cabeza, estira tu columna, sacude tus brazos y manda bendiciones al mundo. Lleva esta sensación de bendición y gratitud contigo a lo largo del día.



## **"Relax and Renew"**

**(Relajar y Renovarse)**

**por Gururattan K. Khalsa, Ph.D.**

Esta serie es tan sólo una de las más de 100 series y meditaciones contenidas en 200 páginas llenas de información. (Edición Inglesa).

**[PULSA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN](#)**

## **Beneficios**

Esta serie de ejercicios trabaja sistemáticamente la columna, desde la base hasta la parte más alta. Las 26 vértebras reciben estimulación y todos los centros energéticos reciben energía. Estos ejercicios incrementan la circulación de fluido espinal, lo cual contribuye a una mayor claridad mental. El practicar regularmente este serie incrementará tu vitalidad, ayuda a prevenir dolores de espalda, reduce tensión, y te mantiene joven al incrementar la flexibilidad de la columna.

## **Cuando Practicar**

Esta serie puede ser practicada por la mañana como una forma de obtener más energía para el día. También puede ser hecha por la noche antes de la cena para revitalizarte después de un duro día de trabajo y darte energía para el resto de la noche.

## **Respiración y Mantra**

Los potentes resultados de los ejercicios Kundalini son

obtenidos combinando movimiento, respiración y mantra. En el Kundalini Yoga o combinamos un respiración potente o hacemos [respiración profunda y prolongada o respiración de fuego](#) con las poses que son estáticas. Toda la respiración durante los ejercicios es a través de la nariz con la boca cerrada, a menos que se especifique de otra manera.

El uso de un mantra, entonado internamente ayuda a concentrar la mente y despejar la mente subconsciente. El mantra que usamos es [Sat Nam](#). Durante los ejercicios, mentalmente entona Sat en la inhalación y Nam durante la exhalación.

(Examina también nuestra sección - [Componentes Fundamentales del Kundalini Yoga](#))

### **Tu Propio Ritmo**

Empieza y continúa tu práctica a tu propio ritmo. No hay ningún concurso para ver las posturas difíciles que puedas hacer. El objetivo es activar nuestra sistema glandular y reforzar nuestro sistema nervioso para así tener más energía y sentirnos más vivos. Expande tus límites pero no los sobrepases. Sólo tu conoces tu cuerpo y lo que funciona para ti. Los posible bases pueden ser activación, estiramientos suaves y movimiento rítmico.

### **Entre Ejercicios**

Tómate 30 segundos o más para relajarte entre los ejercicios y prestar atención a la energía tal y como la experimentas en el cuerpo. La energía se ajustará de forma automática e irá a donde sea necesario. Tu trabajo es el prestar atenciónconsciente, no el intemar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios , algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Kundalini Yoga es el descubrimiento. Atórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

**Si disfrutaste de esta serie, echa un vistazo a  
nuestra página web hermana  
**Yoga Technology**  
donde encontrarás más series y meditaciones de KY**

**[PULSA AQUÍ](#)**

## COMPONENTES ADICIONALES

Una vez que domines la serie, prueba a añadir los siguientes componentes más avanzados, insertados entre los giros de cabeza y los giros laterales. Sigue las instrucciones con precisión. Si tienes alguna duda, consúltala en el [Foro de KY](#).

### La Vela y el Arado

(Asegúrate de que tu cuello está protegido por una superficie suave).

Echado de espaldas, eleva las piernas y el torso por encima de la cabeza, apoyando el cuerpo con las manos en la cintura y extendiendo las piernas y las caderas en línea recta, con respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. Después descende las piernas por encima de la cabeza hacia la pose del Arado, descansando los brazos en el suelo. Descansa así durante un minuto antes de bajar las caderas lentamente, vértebra por vértebra.

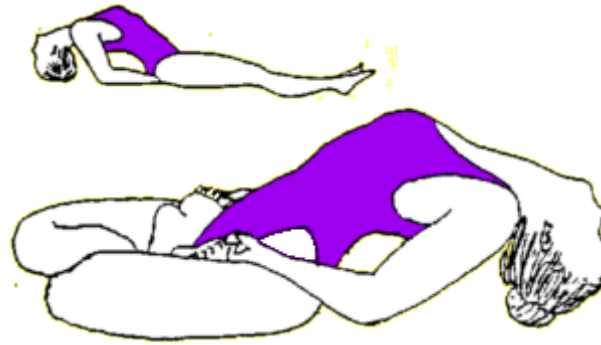


Este ejercicio dobla y estira la columna enteram especialmente las vértebras del cuello y el tórax. Estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta, y relaja y revitaliza la columna.

### Pose del Pez

Siéntate en la Postura del Loto, o con las piernas estiradas, y reclínate sobre los codos, arqueando el esternón, con el peso reposando sobre la parte superior de la cabeza y las caderas. Agárrate los dedos gordos con los dedos de las manos opuestas y haz Respiración de Fuego o respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. (Con las piernas estiradas, descansa sobre las caderas, codos, y parte superior de la cabeza.)

La Pose del Pez es la pose suplementaria de la Vela y el Arado. Previene o corrige hombros abombados y cuellos desalineados. También estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta.



Meditación

### **Meditación - ¿Qué es?**

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 re-establecer tu propio ritmo, un momento para comunicarte con tu propio ser superior, un momento para estar enamorado 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 confortablemente 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.

### **¿Dónde puedo meditar?**

En cualquier lugar donde puedas pasar un momento ininterrumpido, preferentemente algún lugar que no sea demasiado frío ni demasiado cálido. Siéntate en algo que te proporcione apoyo, pero que también sea suave - la mayoría de los practicantes prefieren una manta de algodón o lana, o una piel de oveja. Para aquellos con problemas de flexibilidad una firme almohadilla (de unos 4-6 pulgadas/10-15

centímetros de espesor), posicionada debajo de las nalgas, alivia la presión sobre la parte baja de la espalda. Si tienes problemas para sentarte en la postura de sastre en el suelo, puedes sentarte en una silla, asegurándote que el peso está distribuido por igual en ambos piés. El objetivo es asegurarnos de que la columna vertebral está derecha y razonablemente estirada (la columna vertebral es el canal central de energía del sistema nervioso).

A mucha gente les gusta crear un lugar especial en su casa que usan para el propósito de meditar, usando a menudo objetos que les eleva y les recuerdan su espíritu, o la naturaleza.

### **¿Cual es el mejor momento?**

Cualquier momento en el que estés dispuesto a probar y te sientas alerta es un buen momento para meditar. Practicantes experimentados prefieren las primeras horas del día, entre las 4 y las 8 de la mañana (llamadas los horas de ambrosía). No suele haber mucha actividad a estas horas, así que es improbable ser distraído por la energía o actividades de la vida diaria.

A mucha gente le gusta meditar antes de acostarte. Esto ayuda a despejar la mente de las preocupaciones y problemas del día, preparándote para un sueño profundo y para crear energía para el día siguiente.

Es mejor no meditar después de una gran comida, ya que la mayoría de la sangre está yendo al estómago, dejando poca para el cerebro.

### **¿Durante cuánto tiempo debería meditar?**

Cada meditación es distinta - abarcan distintos aspectos de la mente y el cuerpo, así que el tiempo varía dependiendo de la técnica, partiendo desde 3 minutos hasta dos horas y media. Las duraciones más comunmente usadas son 11 minutos, 15 minutos, 22 minutos, 31 minutos, 62 minutos, una hora y media, dos horas y media.

Empieza con el tiempo que sea comfortable para tí. Incluso 5 minutos te proporcionará resultados beneficiosos. El primer beneficio es simplemente la oportunidad de detener tu rutina automática, los patrones inconscientes de comportamiento que te guían por la vida sin ni siquiera darte cuenta de que estás vivo.

### **¿Cómo debería vestirme?**

De cualquier forma que te guste, y que encuentres cómoda y no sea

restrictiva. Hay distintos aspectos que considerar. El primero es el confort. Algunas meditaciones usan actividad física, y a mucha gente le gusta hacer yoga o algunos ejercicios similares para prepararse, así que deberías vestirte de tal manera que te permita relajarte y moverte libremente.

La mayoría de los practicantes ven la meditación como un momento especial, un momento para conectar contigo mismo, y eligen vestir de alguna forma que haga honor a estos hechos. Eligen ropa que es limpia, fresca y ligera de composición y color. También hay gente a la que le gusta cubrirse la cabeza, con un pañuelo especial, un turbante, etcétera. Tal y como el pelo largo, el cubrirse la cabeza incrementan la cantidad de energía solar y etérica que entra al cuerpo. Tanto si eliges cubrirte la cabeza como si no, el atar tu pelo hacia arriba y hacia detrás mejora la concentración.

### **¿Hay alguna dieta recomendada?**

Se recomienda a la gente que medita que coman con moderación, pensando en un buen estado de salud. Muchos practicantes se han vuelto vegetarianos, eligiendo la dieta más ligera que permite la mente ser calma y concentrada. Disminuyendo las proteínas y acidez de la carne ayuda. Hay algunas meditaciones, especialmente curativas, donde se recomienda una dieta específica para actuar sobre algún órgano o glándula en concreto, pero por lo general no hay requisitos. También se recomienda el evitar las drogas, excepto aquellas prescritas por el médico, ya que pueden desequilibrar mente y cuerpo.

### **¿Cómo meditar?**

Antes de probar una técnica meditativa, conviene entender dos componentes básicos de la meditación: el uso de los sonidos, y el uso de las respiración.

### **MANTRAS**

Muchas meditaciones hacen uso de sonidos (mantras), algunas veces palabras que representan elevados conceptos (Amor, Verdad, Dios) y otras veces sencillos sonidos. El usar sonidos básicos con ritmo penetra la mente y redirige el flujo de pensamientos, permitiendo así que algo nuevo dé su entrada, tal como por ejemplo pensamientos que rompan nuestros miedos y limitaciones normales y aprisionantes, ayudándonos a elevarnos. Estas palabras provienen de muchas tradiciones, y pueden ser en muchos lenguajes distintos. Por ejemplo, un sencillo mantra en castellano es: "Yo soy, Yo soy". En vez de usar palabras que te inventes (ya que quieres superar tus propios



patrones y afirmaciones), lo que necesitamos son sonidos o palabras que proveen una experiencia del estado en el que quieras estar.

Incluso si las palabras y el lenguaje de un determinado mantra te es infamiliar, su uso no consiste en recitarlos a algo, o a algún dios que no conozcas. El entonar un mantra es un acto energético que produce cambios en tu cerebro, estimula el equilibrio hormonal, y establece una especial comunicación con tu propia mente, sobre verdad y claridad.

Uno de los mantras básicos del Kundalini Yoga es "Sat Nam". Sat significa verdad, y Nam significa identidad, así que el mantra significa "verdad es mi identidad". Entonar este mantra despierta el alma.

A mucha gente le gusta usar mantras en la vida diaria, repitiendo a menudo un mantra (en voz alta o mentalmente) de alguna meditación que estén practicando en ese momento. Las meditaciones causan una significativa alteración del uso de patrones cerebrales, química neurológica, equilibrio emocional, etc. Usar el mantra en otros momentos nos ayuda a reforzar los cambios que estás produciendo durante las meditaciones.

Hay tres formas de usar un mantra, o tres lenguajes de consciencia. Algunas meditaciones usan las tres:

- Una voz normal y en voz alta es el lenguaje de los humanos, de las cosas del mundo.
- Una fuerte susurro es el lenguaje de los amantes, del deseo de pertenecer.
- Entonar en silencio o mentalmente es el lenguaje divino del infinito.

Hay dos cosas que puedes hacer para hacer más poderoso el uso de un mantra, independientemente de si el mantra es silencioso, susurrado o en voz alta. Una es ver el mantra, como si se fuera escribiendo a medida que lo escribes, y el otro consiste en escuchar de forma activa - esto a menudo es lo mejor para los dos primeros lenguajes, en cambio el verlo escrito funciona para todas las formas.

## **PRANAYAM (RESPIRACIÓN)**

Muchas meditaciones también hacen uso de la respiración, a lo mejor sencillamente llevando tu atención al fluir de tu respirar, o usando conscientemente formas específicas de respirar, tal como puede ser la regulación de la duración del inhalar y exhalar, o partiendo la respiración en segmentos, o indirectamente a través del uso de un mantra. Dado que la respiración está relacionada con tu estado emocional y tu nivel de energía, alternando la profundidad, ritmo y forma de respiración puede mejorarlos.

Asegúrate de seguir cuidadosamente las instrucciones de respiración de una meditación, y pregúntalo a algún instructor si tienes alguna duda. Empieza con tiempos cortos y gradualmente increméntalos a medida que te acostumbres a los cambios que produce. Si te sientes mareado, para y asegúrate de que estás usando la técnica apropiada. Las meditaciones de respiración crean mucho cambio y es importante el sentirse a gusto y en equilibrio con estos cambios.

Asegúrate también de que realizas un ciclo respiratorio completo (puedes examinar la sección de pranayam para encontrar una descripción completa de la respiración larga y profunda). Alrededor de un 30% de las personas no respiran de forma correcta, pero es algo fácil de cambiar, y tendrá un profundo impacto en tu metabolismo, vitalidad y estados emocionales. A menos de que la meditación se especifique de otra manera, la respiración siempre es a través de la nariz.

Aquí hay una sencilla técnica meditativa para que la pruebes:

Séntate con la columna erguida, en una confortable posición de sastre o en una silla con ambos pies planos en el suelo. Relaja tus manos en tu regazo, con las palmas hacia arriba, con la mano derecha descansando encima de la izquierda. Mantén los hombros relajados y la parte superior del pecho ligeramente elevada para mantener erguida la columna. Los ojos están cerrados 9/10 partes, permitiendo que entre un poco de luz.

Lleva tu atención al flujo de tu respiración, respirando tan solamente a través de la nariz. Primera, presta atención a la respiración, a cada parte del proceso de inhalar y exhalar, con todos los diminutos movimientos del cuerpo. Después de un par de minutos, empieza a conscientemente respirar con más lentitud. El ritmo normal es de 14-17 respiraciones por minuto. Disminuye tu respirar a 8 ó menos por minuto (4 ó menos respiraciones por minuto crean un estado meditativo). Escucha el sutil sonido de la respiración a medida que inspiras y expiras.

Cuando empiezas a meditar, la mayoría de la gente se ven irritados por la "charlatanería" que la mente crea cuando intentamos permanecer en quietud. El usar un mantra como "Sat Nam", donde piensas la palabra "Sat" al inhalar y "Nam" al exhalar, puede proveer

la mente de un punto de concentración. Si ves que tu mente empieza a distraerse, simplemente lleva tu atención de vuelta al mantra y a tu respiración. Con este simple proceso es como entrenamos nuestras mentes y despejamos nuestro subconsciente.

Deja que los pensamientos vengan y se vayan, como si fuera el ruido de fondo de gente hablando alrededor tuyo en una fiesta. Simplemente deja ir los pensamientos, permaneciendo atento al flujo y las sensaciones de tu respiración. Continúa durante 6-8 minutos más. Para finalizar, inspira profundamente, exhala, y de nuevo inhala profundamente mientras estiras tus brazos hacia el techo. Exhala y relájate.

### Componentes fundamentales del Kundalini

El Kundalini Yoga es un antiguo arte y ciencia que abarca la alteración y expansión de la consciencia, el despertar y hacer ascender la energía **Kundalini** a lo largo de la columna vertebral a través de los centros energéticos llamados **chakras**, activándolos. Esto se consigue mezclando y uniendo **Prana** (energía cósmica) y **Apana** (energía eliminadora), lo cual produce la presión necesaria para forzar la Kundalini a ascender, haciendo uso de **Pranayamas** (ejercicios de respiración), **Bhandas** (llaves corporales), en **Kriyas** (series de ejercicios), usando **Asanas** (posturas), **Mudras** (gestos de mano), y **Mantras** (entonación de palabras).

Las Series y **Meditaciones** de Kundalini Yoga también hacen uso de **Visualización**, **Proyección** y **Atención Concentrada** para obtener efectos específicos.

A través de la práctica del Kundalini Yoga, un individuo puede unir su consciencia con la Consciencia Cósmica de forma frecuente realizando cuidadosamente los ejercicios y meditaciones en una secuencia y combinación específicas. Un estudiante rápidamente se dará cuenta del movimiento de energía dentro y fuera de su cuerpo, y comenzará a dirigir esta energía de forma consciente, para así poder estimular y despertar los chakras, produciendo curación en sí mismo y en otros, y convertirse en co-creador junto a Dios.

(texto proviene de **"Transitions to a Heart-Centered World"** - Gururattan Kaur Khalsa, Ph. D.)

## Kundalini

Un increíble almacén de energía psíquica, a veces llamado Shakti,

simbolizado como una serpiente enroscada y adormecida en la base de la columna ("Kundal" significa "rizo"). Una vez que se ha despertado se desenrolla y asciende a través de la columna vertebral (por el canal psíquico, **Sushumana**) al **Sahasrara** (el masculino Chakra de la Corona) en el tope de la cabeza, produciendo un estado espiritual trascendente. Repetidas experiencias producen la iluminación.

## Prana & Apana

**Prana** es la fuerza vital básica de consciencia presente en el aire que respiramos y la comida que comemos, asimilada sin esfuerzo; la práctica del Kundalini Yoga mejora su absorción. **Apana** es la energía eliminadora almacenada en los chakras inferiores. Cuando se la hace ascender y es unida con la Prana (por la retención de la respiración y llaves o contracciones corporales), se genera calor psíquico que hace ascender la Kundalini a través de los chakras.

## Kriyas

Una serie o más de ejercicios o posturas en combinación con pranayama, bhandas, recitación de mantras, visualización, proyección, etc. en una secuencia específica diseñada para producir resultados específicos. Algunas de las Kriyas enseñadas por Yogui Bhajan tienen siglos de antigüedad. El efecto total de una kriya es mayor que la suma de sus partes. "Kriya" literalmente significa "trabajo" o "acción".

## Asana

Una pose o postura designada para estimular glándulas, órganos o conscienciación corporal, y para calmar la mente para la meditación. Las asanas a menudo presionan nervios o puntos de acupuntura, incitando al cerebro o al cuerpo a producir determinados resultados.

## Mudras

Un gesto o posición, normalmente de las manos, que atrapa y guía el flujo de energía y reflejos al cerebro. Doblando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y la mente, dado que cada área de la mano está relacionada con cierta parte de la mente o el cuerpo.

## Bhandas

Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana.

## Chakras

En el cuerpo, centros de intercambio entre las dimensiones físicas y psíquicas. Como si fueran transformadores, convierten la sutil energía pránica en energía física fluyendo a través de un sistema de 'nadis' (canales psíquicos como el sistema de meridianos de la medicina Oriental). Los chakras son vórtices de energía que se perciben como discos de energía ('chakra' significa rueda) situados a lo largo de la columna vertebral.

## Mantras

Un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados (como el Sánscrito o el Gurmukhi) o algunas veces en inglés o castellano, que eleva o modifica la consciencia a través de su significado, sonido, ritmo, tono, e incluso la reflexología de la lengua en el paladar. Mantra es "el yoga de la mente".

## Pranayama

Respirar para canalizar y dirigir el flujo de prana y alterar la consciencia.

## Meditación

El aquietamiento de la mente racional, razonadora, dualista y egoista, para así permitir a la mente neutral concentrar su atención en la realidad interna más allá de conceptos intelectuales, y en la realidad externa más allá de objetos físicos y terrestres. La meditación produce numerosas técnicas para alcanzar este objetivo, y produce una personalidad calma, emocionalmente neutra, alerta, intuitiva, efectiva, eficiente y controlada, y una sensación elevada de ser y de consciencia. La meditación consistente promueve la paz interior, la felicidad y la vida en un estado de consciencia superior.

## Otros

Otros componentes importantes en la práctica del Kundalini Yoga son la **Concentración** (puede ser que se nos pida concentrarnos en la nariz, en la columna, en un chakra, en la respiración, un mantra, alguna función física o en algo exterior al cuerpo), la **Visualización** (del movimiento de energía, campos energéticos, formas de pensamiento, cuerpos astrales, éter, luz, color, etc.) y **Proyecciones de Consciencia** hacia el Universo. Estas prácticas desarrollan la movilidad de la consciencia, la habilidad de concentrarse mentalmente en varias cosas a la vez y de dirigir movimientos de energía que vigorizan nuestro sentido del dominio e impacto potencial en el mundo.

Asanas

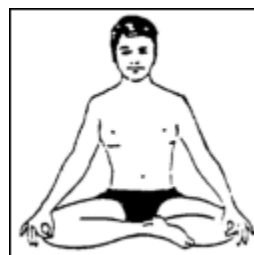
Una pose o postura designada a estimular glándulas, órganos y conscienciación corporal, y para aquietar la mente para la meditación. Las Asanas a menudo presionan nervios o puntos de acupuntura, produciendo ciertos efectos en el cerebro y el cuerpo.

(Texto proviene del manual de KY - "[Transitions to a Heart-Centered World](#)", por Gururattan K. Khalsa, Ph.D.)

### Las asanas más comunes para la meditación son:

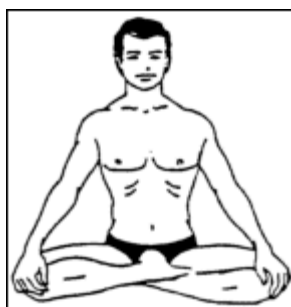
#### **POSTURA SENCILLA (o Sukasana):**

Cruza las piernas de forma confortable con los talones o ambos pies en el suelo, presionando la parte baja de la columna hacia delante para mantener la espalda erguida.



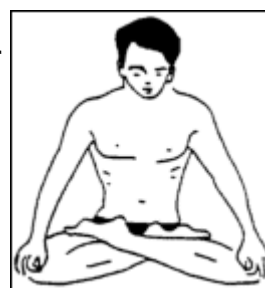
#### **POSE PERFECTA (o Siddhasana):**

El talón derecho presiona contra el perineo, la planta del pie contra el muslo izquierdo. El talón izquierdo se posiciona encima del talón derecho y presiona el cuerpo por encima de los genitales con los dedos del pie arropados en la hendidura entre la pantorrilla y el muslo derechos. Las rodillas deberían estar en el suelo con un talón directamente encima del otro. Esta es la asana más confortable para la mayoría de la gente y se cree que promueve el poder psíquico.



#### **POSTURA DEL LOTO (o Padmasana):**

Levanta el pie izquierdo hacia la parte superior del muslo derecho, después posiciona el pie derecho en el muslo izquierdo lo más cerca del cuerpo que puedas. Esta postura es más fácil de hacer de los que se piensa y facilita la meditación profunda. La pierna derecha siempre va por encima.



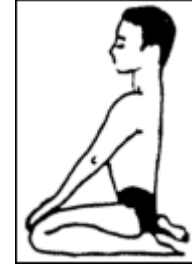


**SENTADO SOBRE LOS TALONES (o Vajrasana):**

Arrodillaté y siéntate sobre los talones (la parte superior de los pies en el suelo) para que hagan presión sobre los nervios en el centro de las nalgas. (También se le llama "Pose de la Roca" ya que se afirma que por su efecto sobre el sistema digestivo le permite a uno digerir rocas).

**POSTURA CÉLIBE (o Pose del Héreo):**

Con los pies separados tanto como la anchura de las caderas, arrodillate y siéntate entre los pies. Esta postura canaliza la energía sexual hacia arriba por la columna.



Si te sientas en una silla asegúrate que ambos pies están firmes y planos en el suelo, y mantén la columna erguida sentándote en los huesos de las posaderas.

**Mudras**

Un gesto o posición, normalmente de las manos, que atrapa y guía el flujo de energía y reflejos al cerebro. Doblando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y la mente, dado que cada área de la mano está relacionada con cierta parte de la mente o el cuerpo.

(En cada mudra ejerce suficiente presión como para sentir el flujo de energía a través de los "nadis" (canales psíquicos) en los brazos pero no la suficiente como para enblanquecer los dedos)

(texto e ilustraciones provienen del libro - **"Transitions to a Heart-Centered World"** - de Gururattan K Khalsa, Ph. D.)

Algunos mudras que son usados con regularidad son:



**GUYAN MUDRA:** La punta del pulgar toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice está simbolizado por Júpiter, y el pulgar representa el ego. Gyan Mudra imparte receptividad y calma.

**GUYAN MUDRA ACTIVO:** El primer nudillo del dedo índice está doblado debajo del primer nudillo del pulgar, impartiendo conocimiento activo.



**SHUNI MUDRA:** Punta del dedo del corazón (simbolizado por Saturno) toca la punta del pulgar, otorgando paciencia

**SURYA O RAVI MUDRA:** Punta del dedo anular (simbolizado por Urano o el Sol) toca la punta del pulgar, otorgando energía, salud e intuición.

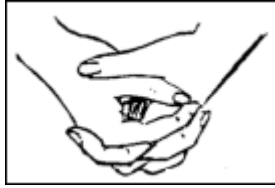


**BUDDHI MUDRA:** Punta del meñique (Mercurio) toca la punta del pulgar para lograr una comunicación clara e intuitiva.

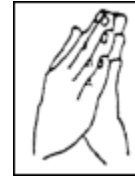
**LLAVE DE VENUS:** Entrelazamos los dedos con el meñique izquierdo por debajo, con el dedo índice derecho por encima para los hombre y el izquierdo para las mujeres. Los montículos de Venus en la base de los pulgares se presionan juntos canalizando sensualidad y sexualidad, produciendo equilibrio glandular, ayudándonos a concentrarnos.

**MUDRA DE JÚPITER:** (abajo a la derecha). Con los dos dedos índices juntos, el poder de Júpiter, o buena suerte y expansión son activados. Juntos concentran nuestra energía para atravesar barreras.





**MUDRA DE PLEGARIA:** Las palmas están apretadas juntas, neutralizando y equilibrando Ying & Yang, para centrarse.



**PRESA DEL OSO:** La palma izquierda está girada hacia fuera del cuerpo y la palma derecha está girada hacia el cuerpo, con el pulgar por encima y los dedos doblados y enganchados juntos para estimular el centro del corazón e intensificar la concentración.

**BUDDHA MUDRA:** La mano derecha descansa en la izquierda para los hombres, y la izquierda en la derecha para las mujeres, palmas hacia arriba, las puntas de los pulgares tocándose formando un gesto receptivo.



Bhanadas

Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana.

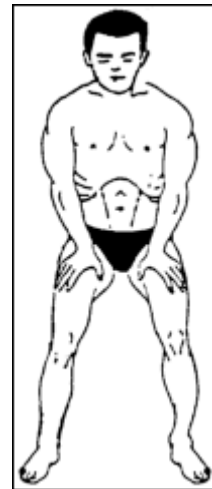
Las principales son:



**MULABHANDA:** El Mulbhand o Llave Raíz es el más frecuentemente usado. Se ejecuta en tres pasos (rápida y fluidamente con la práctica) contrayendo primeramente el esfínter anal, y después jalando hacia dentro y hacia arriba (como si intentásemos retener una hez fecal), tras esto jalamos del órgano sexual (para contraer el conducto de la uretra). Por último jalamos el ombligo hacia dentro llevando la parte baja del abdomen. Todo esto se hace reteniendo la respiración (dentro o fuera), y ayuda a unir las dos corrientes principales de energía, prana y apana, generando calor psíquico lo cual provoca la liberación de la energía Kundalini, y a menudo concluye un ejercicio o asana.

**UDDIYANA BHANDA:** La llave del diafragma se aplica levantado el diafragma hacia arriba por el torax mientras jalamos los músculos superiores del abdomen hacia dentro hacia la columna, creando una cavidad, y dando un gentil masaje a los músculos del corazón. Ayuda a transformar y movilizar energía pránica hacia arriba hacia la región del cuello, estimula el axis hipotálamo-pituitaria-adrenal en el cerebro y crea una sensación de compasión. Puede dar nueva juventud a todo el cuerpo. Normalmente se aplica tras haber expulsado todo el aire de los pulmones.

En Laya Yoga, la aplicación rítmica de esta llave produce los mejores efectos al entonar mantras.



**JALANDHARA BHANDA:** La llave del cuello o la barbilla se usa en todas las meditaciones con mantras y pranayamas (ejercicios de respiración) a menos que se indique de otra manera. Se realiza levantando el pecho y el esternón hacia arriba y enderezando la parte trasera del cuello llevando la barbilla hacia atrás (hacia el cuello). Deberías sentir algo de tensión por los lados y la parte trasera del cuello. La barbilla descansa en la pequeña hendidura entre las clavículas y la cabeza permanece derecha sin inclinarse hacia delante, enderezando las vértebras cervicales, y permitiendo el libre flujo de prana hacia el cerebro. Esta llave presiona las glándulas tiroide y paratiroide para estimular su segregación y, a su vez, activar la pituitaria. Sin esta llave el pranayama puede causar una presión molesta en los ojos, oídos y corazón. También prevendrá los mareos debidos a los rápidos cambios de presión sanguínea que pueden ocurrir cuando los nadis (canales por donde fluye prana) se desbloquean.

**MAHABHANDA:** La Gran Llave - la aplicación de las tres llaves al mismo tiempo. Esto rejuvenece los nervios y las glándulas, regulando la presión sanguínea y

produciendo muchos otros beneficios.

**EJERCICIO DE BHANDAS:** (Para experimentar y comprender completamente las Llaves o Bhandas).

Siéntate en los talones y separa las rodillas, con las palmas en los muslos (como en la primera ilustración). (A) Aplica la llave raíz y relájala. (B) Aplica la llave del diafragma y relájala. (C) Aplica la llave del cuello y relájala. Repite alternando rítmicamente durante 3-11 minutos, ejerciendo las llaves en la expiración (el aire se expira de forma natural con las dos primeras llaves).

**Practica con el estómago vacío.** Esto te ayudará a distinguir las llaves y a percibir el movimiento de energía a lo largo de la columna.

Mantras

El "Yoga de la Mente" - un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados (como el Sánscrito o el Gurmukhi) y algunas veces en castellano o inglés, el cual eleva o modifica la consciencia a través de su significado, ritmo, tono e incluso la reflexología de la lengua en el paladar.

Los tres lenguajes de la consciencia son:

- **humano** - cosas, el mundo; en voz normal o alta.
- **amantes** - deseo de pertenecer; susurro fuerte.
- **divino** - el infinito; mental- o silenciosamente.

Hay dos cosas que puedes hacer para que el uso de un mantra sea más potente, independientemente de cómo lo recites. Una es ver el mantra, como si se fuese escribiendo a medida que lo recitas, y la otra es escuchar activamente a medida que lo entonas, a lo mejor, en este caso, cuando estés usando los dos primeros lenguajes.

Algunos de los mantras más usados son las siguientes:

**AD GURAY NAMEH, JUGAD GURAY NAMO**

**SAT GURAY NAME, SIRI GURU DEVAY NAMO**

es el **Mangala Charn Mantra**, y es entonado para la protección. Rodea el campo electromagnético de luz protectora, y significa "Yo saludo al Guru primordial (consciencia que nos guía a la Realización Divina), yo saludo la sabiduría de todos los tiempos, yo saludo la Verdadera Sabiduría, yo saludo a la gran e invisible sabiduría."

**ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI NAMO NAMO**

**SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI NAMO NAMO**

**PRITHUM BHAGAWATI, PRITUM BHAGAWATI, PRITUM**

**BHAGAWATI NAMO NAMO**

**KUNDALINI, MATA SHAKTI, MATA SHAKTI, NAMO, NAMO.**

El **Primer Shakti Mantra** nos sintoniza con la frecuencia de la Madre

Divina, y con energía primordial protectora y generativa. El entonar este mantra elimina miedos y satisface deseos. Adi Shakti significa el "Poder Primordial", Sarab Shakti significa "Todo el Poder", y Pritum Bhagawati significa "que genera a través de Dios".

**AKAL, MAHA KAL**

significa "Sin Muerte, Gran Muerte", es un potente mantra revitalizador que remueve miedos y relaja la mente.

**AP SAHAE HOA SACHE DA SACHE DHOA, HAR, HAR, HAR:**

significa "El Señor Mismo se ha convertido en nuestro protector, el más Verdadero de lo Veraz se ha ocupado de nosotros, Dios, Dios, Dios" o "El Señor Mismo es mi refugio, verdadero es el apoyo del Verdadero Señor." Es un mantra entonado para la prosperidad.

**ARDAS PAYE, AMAR DAS GURU, AMAR DAS GURU,  
ARDAS PAYE, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU,  
SUCHE SAHE:**

Garantiza por la gracia de Guru Amar Das, quién da esperanza a los desesperanzados, y Guru Ram Das, que es el Rey de los Yoguis y el Concesionario de Bendiciones, del pasado, presente y futuro, que la plegaria será respondida, y que todas nuestras necesidades se verán provistas, ifirmado, sellado y entregado!

**DHARTI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI.**

"Dharti" significa tierra y "Akash" es Ether, y Guru Ram Das es el venerado cuarto Guru Sikh. Este es el **primer Sodhung Mantra**.

**EK ONG KAR, SAT GUR PRASAD, SAT GUR PRASAD, EK ONG KAR.**

es el **mantra mágico** llamado así por su poder y sacritud. Normalmente se recita viceversa (Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar). Muchas páginas están dedicadas a la explicación de este mantra y se nos avisa de entonarlo con reverencia. Significa "Hay un Creador - Verdad revelada a través de la gracia del Guru."

**EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURKH, NIRBHAO, NIRVAIR**

**AKAL MOORT, AJUNI, SAI BHANG, GUR PRASAD, JAP**

**AD SUCH, JUGAD SUCHIHE SUCH, NANAK HOSI BEE SUCH**

es el **Mul Mantra**, la raíz de todos los mantras. Significa, "El creador de todo es Uno. Verdad es su nombre. "Él lo hace todo, sin miedo, sin ira, inmortal, sin nacer, auto-realizado, realizado a través de la gracia del Guru, Medita: Él era verdadero al principio, verdadero en todas las épocas, verdadero incluso ahora. Nanak será verdadero para siempre."

**EK ONG KAR, SAT NAM, SIRI WHA(HE) GURU**

es el **Adi Shakti Mantra**, y es muy potente para despertar la energía

Kundalini y suspender la mente en dicha. Ek significa "Uno, la esencia de todo", Ong es la vibración primordial de la cual fluye toda la creatividad, Kar es "creación", Sat "verdad", Nam "nombre", Siri "gran", Wha "éxtasis", y Guru es "sabiduría". Cuando se juntan las palabras significa "Hay un Creador cuyo nombre es Verdad. ¡Grande es el éxtasis de esa Sabiduría Suprema!"

**GOBINDE, MUKANDE, UDARE, APARE, HARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME**

es el **Guru Gaitri Mantra**, cuyo significado es "Sustentador, liberador, iluminador, infinito, destructor, creador, sin nombre, sin deseo." Trae estabilidad a los hemisferios del cerebro y trabaja el Centro del Corazón para desarrollar compasión, paciencia y tolerancia, uniéndonos con lo Infinito.

**GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU**

hace un llamado a **Guru Ram Das** encomiándonos a la luz de su guía espiritual y su gracia protectora.

**HAR** significa Creatividad Infinita, un nombre de Dios.

**HARA** es otra forma.

**HARI** es la forma activa de la Creación.

**HARI NAM, SAT NAM, HARI NAM, HARI.**

**HARI NAM, SAT NAM, SAT NAM, HARI.**

El nombre de Dios es el Verdadero Nombre.

**HUM DUM HAR HAR.**

Este mantra abre el Chakra del Corazón y significa "Somos el Universo, Dios, Dios."

**ONG** significa Creador - la Vibración Primordial de la cual fluye toda creatividad.

**ONG NAMO, GURU DEV NAMO**

es el **Adi Mantra** que precede la práctica del Kundalini Yoga, sintonizándonos con nuestro ser superior. Ong es la "Infinita energía Creativa en manifestación y actividad." ("Om" o Aum es Dios absoluto y sin manifestar), Namó es "saludar con reverencia" implicando humildad, Guru significa "maestro o sabiduría", Dev significa "Divino o de Dios" y Namó reafirma humildad y reverencia. En su total significa, "Hago un llamado a la Sabiduría Divina".

**ONG SO HUNG** es "Creador, ¡yo soy Vos!", un mantra que produce vigorización y la apertura del corazón.

**PRANA, APANA, SUSHUMNA, HARI.**

**HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HAR.**

Prana es la fuerza vital, Apana la fuerza eliminativa, y Sushumna es el Canal Central para esa fuerza. Esto ayuda a elevar la energía por la columna para la curación. Hari y Har son nombres de Dios.

**PRITVI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI.** ([ver "Dharti Hai"](#))

Pritvi significa tierra - hacer un llamado al venerado Guru Ram Das es algo muy poderoso.

**RA MA DA SA, SA SAY SO HUNG**

es el **Siri Gaitri Mantra**, y se entona para curar. Ra es el Sol, Ma es la Luna, Da es la Tierra, y Sa es Infinitud. Say es la totalidad de la Infinitud, y So Hung es "Yo soy Vos". "Ra Ma Da Sa" es el mantra de la Tierra, y "Sa Say So Hung" es el mantra del éter.

**SA TA NA MA**

es el **Panj Shabad** expresando los cinco sonidos primordiales del universo. "S" es infinidad, "T" es vida, "N" significa muerte y "M" es renacimiento. (El quinto sonido es "A".) Este es uno de los mantras más frecuentemente usados en el Kundalini Yoga.

**SAT NAM**

es el **mantra semilla** o **Bij Mantra** y es el más usado en la práctica del Kundalini Yoga. Sat significa Verdad; Nam significa hacer un llamado a, nombrar o identificarse con. Sat Nam significa Verdad es mi identidad y Yo hago un llamado a la Verdad eterna que reside en cada uno de nosotros. Entonar este mantra despierta el Alma, y con más sencillez significa "realmente".

**SAT NARAYAN, WHA HE GURU, HARI NARAYAN, SAT NAM.**

Narayan es el aspecto del Infinito que se relaciona al agua, y Hari Narayan es el Sustento creativo, que hace que el que entone este mantra intuitivamente nítido o curativo. Sat Narayan es Verdadero Sustentador, Wahe Guru, indescriptible Sabiduría, y Sat Nam, Verdadera Identidad. Este es el antiguo **Chotay Pad Mantra**.

**WAHE GURU**

es el **Guru Mantra**, el mantra del éxtasis. No tiene traducción, pero entonarlo eleva el espíritu.

**WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JEEO:**

"El éxtasis de la consciencia es mi amado."

## Mantras @ SikhNet.com

La página web SikhNet.com dispone de gran cantidad de mantras en formato audio que pueden ser escuchados de forma gratuita.

Pulsando [aquí](#) puedes acceder. Los mantras están bajo las opciones "Western Shabads" (mantras interpretados con melodías occidentales) y "Traditional Shabads" (una interpretación tradicional).

**También disponen de multitud de cosas interesantes, transcripciones de disertaciones de Yogui Bhajan, artículos, información sobre Sikh-Dharma, etc.**

Pranayama (tecnicas de respiración)

### **Respiración profunda y prolongada y Respiración de Fuego - [Pieter Schoonheim Samara](#)**

Para aquellos que han estado haciendo estas formas de respiración desde hace mucho tiempo, la respiración es tan fácil y natural que a menos que uno también esté dando clases le podría costar darse cuenta de cuál puede ser la dificultad.

Bastante a menudo los estudiantes llenarán el área inferior de sus pulmones con aire, después, cuando intentan llenar el pecho, movilizan el aire del abdomen al área del pecho, a medida que alcanzan las costillas. Se olvidan de usar la presión inferior del aire para seguir llenando los pulmones, y en vez de eso tan sólo llevan la presión hacia arriba, haciendo que la respiración completa se convierta en una de pecho en vez de una completa de diafragma.

La atención consciente al diafragma no es tan aparante a todo el mundo así que debe prestársele atención y ayudar a hacerse más consciente a la sensación del uso del diafragma, hasta que se sienta el ritmo natural de ésta y el natural flujo de prana se haga cargo de la respiración.

---

## **Respiración profunda y prolongada**

**Un modo fantástico de relajarte, y también muy bueno para cualquier problema de pulmón**

La respiración profunda y prolongada se suele enseñar primero porque ayuda a que uno se haga consciente de la plena distensión y contracción del diafragma, lo cual contribuye a que la Respiración de Fuego se logre forma más natural.

Sentándose en la postura sencilla, (o incluso acostado en el suelo), para hacer la respiración profunda y prolongada uno primero llenará la cavidad abdominal inhalando el aire hacia abajo, y después presionando el aire de forma consciente hacia las áreas inferiores. El arquearse ligeramente hacia delante apoyando las palmas en las rodillas, después estirando los brazos y presionando las palmas en las rodillas hacia el inferior del cuerpo, hará que la cavidad del pecho se abra, para que así no sólo puedas mantener la presión en la parte inferior de los pulmones sino que también puedas sentir los pulmones y el pecho llenándose y, finalmente, por la ligera inclinación hacia delante de la columna la parte superior de los pulmones también se llenarán, todo esto sin la necesidad de abrir las costillas o levantar los hombros.

Una vez que los pulmones se han llenado de esta forma, manten el aire ligeramente durante un momento y presiona los hombros hacia detrás y expande el pecho hacia delante para poder sentir la longitud completa y la presión en el diafragma pueda ser sentida.

Después contrae el diafragma entero partiendo desde la parte superior del pecho al abdomen, para que de esta manera se expulse el aire.

Respirando de esta manera varias veces a través de las fosas nasales, el flujo de la energía de conciencia (la sensación de prana) a través del diafragma puede ser sentida desde el presionar hacia abajo y la distensión del aire hacia las regiones inferiores de los pulmones, donde circula la mayoría de la sangre. y después llenando hacia arriba en las áreas del pecho desde atrás hacia delante y hacia la parte superior de los pulmones.

La presión en los pulmones en todas sus áreas también genera energía en todas las terminaciones nerviosas, afectando al cuerpo entero tanto por la respiración como por la presión en los nervios.

Una vez que la Respiración Profunda y Prolongada es hecha de la forma aquí descrita, la concentración en los músculos del abdomen, pecho y áreas de los hombros en estar involucrada en la respiración empieza a disminuir, a medida que se empieza a sentir el natural movimiento del diafragma.



---

# **Respiración de fuego (Agni-Prasana)**

## **Una respiración vigorizante y purificadora, realizada a través de contracciones abdominales**

Una vez que hemos podido sentir el diafragma durante la Respiración Profunda y Prolongada hay varias formas de empezar la práctica de la Respiración de Fuego, durante la cual el aire es inhalado y bombeado hacia fuera de forma muy rítmica, como si se usara un fuelle, sin sentir ningún tipo de tensión en los músculos del abdomen, pecho, caja torácica o en los hombros, los cuales permanecen relajados durante toda la respiración, hasta parecer que puedes continuar el ritmo de la respiración indefinidamente con poco esfuerzo.

Una de las formas de empezar a hacer la Respiración de Fuego, que fue como yo lo aprendí hace 30 años, es el empezar con una Respiración Profunda y Prolongada, y cuando los pulmones se han expandido completamente como descrito antes, inmediatamente forzar el aire a salir, y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volvemos en expandir el aire de vuelta hacia dentro, arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente, y después contraerse de nuevo.

Con cada respiración uno expande y contrae un poquito más rápido, hasta que sin expandir y contraer completamente, sentimos un ritmo, y permitimos que el ritmo asuma el control.

Podríamos compararlo a una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo, con cada respiración sonando como la locomotora marchando.

La otra manera de sintonizar con el ritmo de la Respiración de Fuego puede ser al comenzar de forma inmediata con una respiración rítmica y potente, simplemente visualizando el parecido del diafragma a un fuelle.

De cualquiera de las formas, llegado a este punto puedes hacer la Respiración de Fuego o muy potente o muy ligera.

La Respiración de Fuego no es lo mismo que Bastrika, la cual es una forma de respiración rápida, ligera y rítmica, normalmente enseñada como uno de los pranayamas del hatha yoga.

Tampoco la Respiración de Fuego es lo mismo que Kabalabati, la cual es una forma de respiración potente, que hace uso de la contracción del abdomen y la caja torácica (haciendo la llave de raíz con cada expiración), donde el sencillo hecho de relajar la caja torácica lleva el aire de vuelta a los pulmones, sin

inhalar, y fuerzas el aire a salir de nuevo (también de forma rítmica).

El Kabalabati es muy potente y beneficioso, y aunque se usa en muchas Kriyas de Kundalini Yoga, no es lo mismo que la Respiración de Fuego.

La Respiración de Fuego vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de la glándulas purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para contraer (contraer hacia dentro) o expandir (relajar) presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

A medida que esas áreas se vitalizan, los fluidos sexuales (seminales) son liberados a la corriente sanguínea y fluyen a aquellas áreas afectadas, para que así esas áreas se mantengan con esa vitalidad y la presión pránica se eleva en el cuerpo convirtiendo Bindu (energía Rajas y Tamas) a Ojas (energía Satva), la cual llenará y penetrará todo el cuerpo y mente.

Poco a poco, a lo largo de un periodo de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse energéticamente eléctrico y etéreo, a medida que el campo se equilibra con una fuerza interna parecida a la de un dinamo.

A medida que esta fuerza crece y se polariza, la mente se vuelve muy tranquila, muy clara y nítida, y se siente una radiación alrededor del cuerpo y de la cabeza.

La sensación de la necesidad estresante de pensar y actuar y de ser el "hacedor" empieza a disminuir, a medida que la mente se vuelve más receptiva y abierta para poder darse cuenta de que parece haber una conexión casi automática entre nuestros objetivos y los eventos y experiencias que vienen a satisfacerlos. La sensación de una Unidad natural siempre presente empieza a emerger como una realidad más clara y siempre existente.

Poco a poco, la tendencia hacia el exterior de la mente hacia lo físico y lo mental empiezan a desvanecerse, y uno reside en su presencia sátvica - espaciosa, impregnante, sin la sensación de "yo" o de lo "mío" - el Corazón Auto-Emergente, donde "YO SOY" es la única Verdad.

La práctica del Kundalini Yoga realizada con la atención natural y el ritmo del diafragma en la Respiración Profunda y Prolongada y la Respiración de Fuego permite que las posturas y las kriyas tengan el efecto mayor y más completo para llevar el campo sátvico al punto donde el Ser se recolecta a Sí mismo y reside sin atención en el Nombre Verdadero de uno - Sat Nam.

Practica estas respiraciones y observa sus efectos.

---

# Técnicas de Respiración

Susan P. Boles

La mayoría de la gente no respiramos de forma correcta. Respiramos superficialmente como si nos diese miedo lo que la respiración es capaz de hacer. Pero la respiración es maná para nuestro cuerpo... deberíamos beber mucho y profundamente para dotar de energía y alimento a nuestros cuerpos.

Me enseñaron a respirar contando hasta cuatro... contando lentamente. Siente cómo la respiración expande tu caja torácica... el objetivo es llenar todo tu pecho de aire. Al final de contar cuatro, cuando piensas que ya no puedes inspirar más, inhala un poquito más. Mantén la respiración mientras cuentas otra vez hasta cuatro. Exhala contando hasta cuatro... y cuando piensas que has expulsado todo el aire, vacía tus pulmones un poco más.

Te asombrará los efectos de esta forma de respirar. Puede ser que sientas una sensación de quemazón en los pulmones al principio, pero pronto, tu respiración se hará profunda y segura... y el contar hasta cuatro se vuelve contar hasta cinco, seis... Me dijeron que lo mejor era concentrarme en el vacío entre el inspirar y el expirar.. ese periodo de quietud.

Una vez que mis pulmones se acostumbraron a esta forma de respirar, empecé a inspirar por distintas partes de mi cuerpo. Nadie me enseñó esto... empezó a suceder de forma natural cuando meditaba. Abriría mi chakra de la corona e inspiraría la energía hacia abajo.. sintiendo como fluía la energía alrededor de mi corazón... manteniéndola ahí... después al espirar, moviendo la energía por el resto de mi cuerpo hacia fuera por los pies. Después lo hacía al revés, inspirando la energía por los pies y llevándola al corazón, al exhalar llevaba la energía hacia arriba y la expulsaba por la cabeza. Me mareaba un poco al principio... pero la energía que me da cuando hago esto es increíble.

Más tarde averigüé de que inconscientemente estaba haciendo algo que se enseña para hacer que la energía fluya por las dos corrientes que se enrollan alrededor de nuestras columnas. Solemos practicar esto durante cinco minutos al principio de cada sesión. Nos preparaba para el trabajo a realizar calmándonos y centrando nuestras mentes en un estado adecuado.

La **respiración de fuego** es muy distinta. Aquí, te concentras en la expiración, ya que el aire es expulsado con tanta fuerza, que la inhalación se produce de forma automática. Nos enseñaron a colocarnos las manos en nuestras tripas y usar esos músculos para forzar el aire a salir de nuestros pulmones de un resoplido. Usamos nuestras manos para recordarnos de usar esos músculos para expulsar el aire. El abdomen en su totalidad es usado para vaciar los pulmones muy rápidamente. Deberías oír el aire salir vocalmente... casi como una tos pero no tan alto... como si fuera un sonido ¡HUH!.

No estás usando tanto aire, son como pequeños sorbidos y resoplidos. ¿Vas entendiendo mi terminología avanzada? ;-)) Dado que la respiración de fuego está vinculado al centro de poder o tercer chakra, es aquí donde localizamos la respiración. Estás usando tu diafragma y los músculos del estómago para forzar el aire a salir. También esta forma de respiración puede marearte un poco.... y sentirás el calor en tu tripa subir hacia arriba... haciendo que tu cabeza de vueltas.

Me costó algún tiempo acostumbrarme a lograr esto... y los músculos de mi estómago me odiaron al principio... pero lo valía todo el hacer lo que hacía cuando el alzar de la energía comenzó. Al principio no aguantaba durante mucho tiempo... era demasiado difícil lograr realizarla durante más tiempo... pero a medida que pasaban las semanas, teníamos clases donde la usábamos durante periodos más largos de tiempo.

La **respiración alterna por los orificios nasales** nos la enseñaron tras las dos anteriores. Después de hacer el primer ejercicio algunas veces, alza una de tus manos a la altura de tu cara. Posiciona uno de tus pulgares en uno de los orificios nasales y tu dedo índice en el otro. Cierra con suavidad uno de los orificios con tu pulgar, bloqueando el paso del aire por uno de ellos. Inspira por el otro orificio con lentitud, usando la primera técnica. Mantén la respiración durante un segundo... concentrándote en la quietud... después exhala. Quita tu pulgar, y pon tu dedo índice en su orificio correspondiente e inspira... concentrándote en el medio... expira.

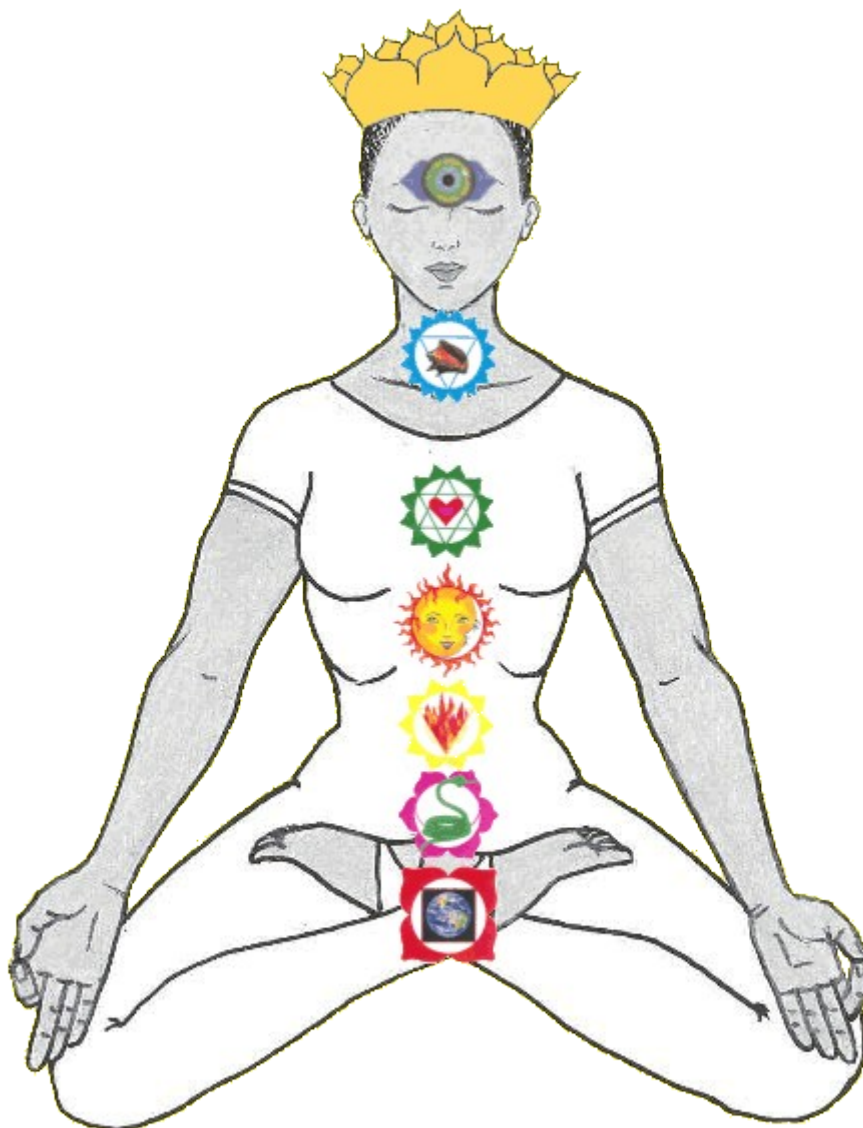
Continúa alternando con una inhalación/exhalación completa por cada dedo/pulgar. Haz esto entre ocho y diez ciclos. Esta respiración te calmará, pero al mismo tiempo vigoriza los chakras.

**Susan P. Boles** vive en una pequeña ciudad al este de Toronto, Canada, y es estudiante y maestra de Chakras. Es una sanadora con talento, que hace uso de su propia variante de sanación por contacto o a distancia, sirviéndose del Reiki, toque terapéutico, y un proceso de niño interior para ayudar a la gente. No se dedica a ello de forma profesional - ayuda a la gente sobre todo a través de la Red, ya que se ha dado cuenta de que es más efectiva usando este medio energético. Ha facilitado meditaciones de sanación terrestre para varios grupos.

Cuando Susan empezó a tomar clases de Kundalini Yoga, le costaba mucho incluso postrarse en el suelo. Se había roto la espalda en el trabajo. Hacer cualquier cosa le era extremadamente doloroso. Su maestro fue muy paciente con ella - permitiéndole adaptar posturas que no podía hacer o mantener. Tras un par de meses, y con la ayuda de otros métodos de sanación alternativos, era capaz de moverse con mucha más movilidad, sintiendo la energía moverse por su columna. La respiración de fuego, de hecho el aprender a respirar correctamente, la ayudó mucho en su proceso. Ahora, según ella misma, si observas su espalda no podrás encontrar el sitio de la rotura. Pasó de estar dependiente de una silla de ruedas, a poder hacer lo que ella quisiese, iy de hecho lo hace!

Chakras

**La espina dorsal y el campo energético humano contienen chakras, o centros energéticos, que vibran a distintas frecuencias. Cada chakra nos ofrece la oportunidad de establecer una relación fundada y satisfacer un profundo deseo humano. Cada frecuencia nos brinda el obsequio de cierto poder, el cual realza nuestra experiencia humana en el Planeta Tierra. A medida que sintonizamos con este poder, nos vigorizamos interiormente para dar solución a los desafíos concretos de ese centro energético o chakra y consecuentemente vivir vidas más plenas, íntegras y significativas.**



*"Hombres de gran sabiduría estudiaron sobre los chakras, como funcionan, sus pétalos, sus sonidos, su infinidad, su correlación, su poder. Se dieron cuenta de que la vida*

*de un ser humano está basada totalmente en estos chakras.  
Desarrollaron una ciencia completa.  
Esta ciencia dio a luz la Kundalini Yoga.  
Así nació la Kundalini Yoga. "*

**- Yogui Bhajan**

**Pulsa en cualquiera de los chakras o en los enlaces para obtener más información:**

<a href="#"><u>Chakra Raíz</u></a>	<a href="#"><u>Chakra Sexual</u></a>	<a href="#"><u>Chakra Umbilical</u></a>
<a href="#"><u>Chakra del Plexo Solar</u></a>	<a href="#"><u>Chakra del Corazón</u></a>	<a href="#"><u>Chakra de la Garganta</u></a>
<a href="#"><u>Tercer Ojo</u></a>	<a href="#"><u>Chakra de la Corona</u></a>	<a href="#"><u>Aura</u></a>

### [Artículos sobre Chakras](#)

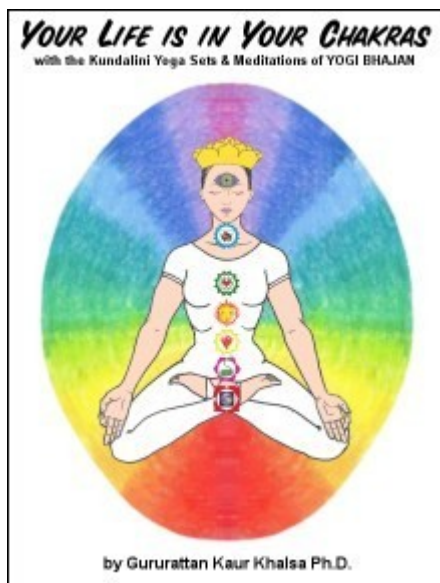
---

## **"Your Life is in Your Chakras"**

(Tu Vida está en tus Chakras)

por Gururattan K. Khalsa, Ph. D.

**Aprenda a cómo alinear sus Chakras con la ayuda del Kundalini Yoga - viva y disfrute de una vida más significativa y dichosa.**



- **13 Categorías de Información sobre cada Chakra**
- **10 Esquemas de Comparación de los Chakras**
- **Técnicas para Activar, Equilibrar y Alinear cada Chakra**
- **Meditaciones y Series de Kundalini Yoga**
- **Formato Grande y Claro - Encuadernado con espiral para uso más cómodo**

- **Cubiertas Rígidas y Duraderas**
- **11.5 x 8.5 pulgadas, 280 x 215 mm**
- **Edición Inglesa**

Chakra raíz

El **Muladhara**, Primer o Chakra Raíz, está localizado en la base de la columna vertebral, en la columna. El nombre significa soporte, o base.

Se asocia, en el cuerpo con el intestino largo, pies y piernas, con el elemento Tierra y los colores rojo y marrón.

**Desafío Humano y Obsequio** - el sentirse a salvo y seguro en el plano físico, manifestar el satisfacer nuestras necesidades básicas.

**Deseo Divino** - el sentirse alimentado y mimado, el experimentar ser parte del todo.

**Relación Primordial** - con la realidad física, la Tierra, las fuerzas de la naturaleza, el cuerpo, el sentir sensaciones.

---

El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se

encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra.

Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona.

Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos.

© Gurucharan Singh Khalsa / KRI - esta información forma parte de un artículo más extenso que podrás encontrar en la sección de [artículos](#).

Chakra plexo solar

El **Plexo Solar** está localizado, tal y como su nombre indica, entre el ombligo y el corazón, en el pericardio (debajo de los pechos en la V de las costillas.) Su nombre significa el "Asiento del Alma", o red solar. En el cuerpo está asociado con el estómago, con los elementos fuego y agua, y con el color dorado profundo.

**Desafío Humano y Obsequio** - el transmutar la energía de las emociones en una pasión con alma por la vida, es decir, miedo en amor, ira en acción, tristeza en rendición y dicha.

**Deseo** - el experimentar la profundidad de las emociones y transmutarlas en pasión y devoción. El activar nuestra alma.

**Relación Primordial** - con nuestra alma y nuestro cuerpo emocional.

\* A pesar de que tradicionalmente hay 7 chakras principales, la espina dorsal e incluso nuestro cuerpo sutil contienen numerosos chakras. A través de la meditación en mi espina dorsal he experimentado que el plexo solar - el área encima del ombligo y debajo del corazón - contiene energía y ofrece experiencias y poderes muy distintos al chakra umbilical. Explóralo por ti mismo y comparte conmigo lo que descubras.



Chakra sexual

El **Swadisthana**, o Chakra Sexual, está localizado en el área sacral - el área pélvica entre el pubis y el ombligo. Su nombre significa "la morada de la fuerza vital o "morada del ser".

Está asociado, en el cuerpo, con los genitales, los órganos reproductivos y la vejiga, con el elemento agua, y el color naranja.

**Desafío Humano y Obsequio** - Conectar y unirse a otros sin perder nuestra identidad.

**Deseo Divino** - Expandirse libremente - crear sin esfuerzo.

**Relación Primordial** - con otros seres humanos, emociones y cuerpo emocional, con el niño interior y el salvaje interior.

---

La visión del segundo chakra está asociada con la imaginación, el deseo, la pasión, la dualidad y las polaridades, con el movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, con la creatividad.

Las personas que funcionan fuertemente desde el segundo chakra y que se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a la velocidad dictada por esos sentimientos. Si no se sienten listos para moverse, aun bajo la presión externa, no lo harán.

Si consideran que ya están listos para moverse, aun cuando las condiciones externas no sean favorables, lo harán.

Cuando está bien desarrollado, la persona tiene opiniones, sabe hacer distinciones, le gusta el rojo pero no el azul, prefiere el calor al frío; a su vida no le faltan los contrastes y contornos. Un segundo chakra que funciona bien pinta el mundo con pasión, motivación y opiniones. Prepara el camino para la compasión del cuarto chakra, porque a la persona le importan ciertas cosas y las quiere.

En este chakra están mezclados el deseo y el placer, el dolor y el esfuerzo, para finalmente dar a luz tu creación. Cuando todos los demás chakras están equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve divertida, variada, expresiva, y raras veces tiene las connotaciones de confusión, dificultad, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura.

Cuando está débil, el mundo parece plano. Hay poca pasión. Tú no tienes opiniones sobre las situaciones y tu cuerpo no presenta los efectos de la motivación, de amar los sentidos, del movimiento. Tu cuerpo tiende a estar constreñido, sin espíritu, insípido. Cuando está sobreactivado no hay nada que no sea sexual. Todo se vuelve manía sexual.

Chakra del corazón

El **Anahata** o Chakra del Corazón, está localizado en el corazón. Su nombre significa sin abatir, fresco, puro, sin aflicción. En el cuerpo se asocia con el corazón, las manos, los brazos y la glándula timo, con el elemento aire y los colores verde, rosado y rosa.

**Desafío Humano y Obsequio** - el abrir nuestros corazones a la vibración desapegada y sin juicio del amor universal.

**Deseo del Alma** - el experimentar unidad, devoción, reverencia por la vida, una vinculación desapegada.

**Relación Primordial** - con un poder espiritual superior, con nuestro propio corazón y el de otros, con el pulso que nos une con el universo.

---

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia auto-reflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros".

Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor.

Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones.

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta

profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.

Chakra umbilical

El **Manipuraka**, o Chakra Umbilical, esta localizado 2-3 pulgadas debajo del ombligo. Su nombre significa "la joya del loto" o "gema brillante".

Está asociado, en el cuerpo con el intestino delgado, riñones, adrenales, páncreas, vejiga, hígado, con el elemento fuego, y el color amarillo.

**Desafío Humano y Obsequio** - conectar con nuestra fuente interna de poder y energía.

**Deseo Divino** - avivar, conectar con y dirigir energía física.

**Relación Primordial** - con la fuente interna de poder, identidad, status.

---

El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida.

Cuando esa energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula tus funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones.

Una persona con el tercer chakra fuerte tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda.

Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas, comida.

Chakra de la garganta

El **Visudda** o Chakra de la garganta está situado en la garganta, en la base del cuello entre la clavícula y los hombros, donde está situada el cerebro de reptil o tallo cerebral inferior. Su nombre significa puro.

Está asociado, en el cuerpo, con la garganta, los oídos, las glándula tiroide y paratiroide, con el elemento éter, y el color azul marino.

**Desafío y Obsequio Humano** - El expresar nuestra verdad sin miedo, y escuchar el sonido del Universo.

**Deseo Divino** - escuchar y ser entendido, transmitir y recibir la Verdad.

**Relación Primordial** - con nuestra conexión vibracional con toda la existencia.

---

El quinto chakra es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter. Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación.

Cuando activas este chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea".

3er ojo

El **Ajana** o Chakra del Tercer Ojo, está localizado entre las dos cejas, en la hendidura de la frente. Su nombre significa comandar, percepción, conocimiento, autoridad.

Está asociado, en el cuerpo con la glándula pituitaria, con los ojos, el cerebro, con el elemento Luz y también, más allá de los elementos, con los colores púpura e índigo.

**Desafío y Obsequio Humanos** - el pasar de la mente dualística a la intuitiva mente neutral.

**Deseo Divino** - concentrar la mente, donde la claridad concentrada y la paz interior ocurren de forma automática.

**Relación Primordial** - con el conocimiento interior y el cósmico.

---

El sexto chakra está situado en el entrecejo. Éste es el chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir. Es el chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal; el

tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría.

Chakra de la corona

El **Sahasrara** o Chakra de la Corona, está localizado en la corona o parte superior de la cabeza, donde tienen la hendidura suave los bebés. Su nombre significa "la flor de loto de los mil pétalos". Está asociado, en el cuerpo, con la glándula pineal y el córtex cerebral, con la conciencia y más allá de los elementos, con los colores blanco, silva y la cualidad de la luminosidad.

**Desafío y Obsequio Humanos** - sintonizar con y rendirse a la conciencia divina.

**Deseo Divino** - conectar con y usar los energías infinitas, conocer lo desconocido, experimentar el significado trascendental de la vida.

**Sensación Primordial** - unidad, dicha.

---

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el "gong".

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría meterlo en problemas. Sin humildad, disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual.

Aura

El **Aura** es el campo electromagnético, el campo psíquico de energía que envuelve a todos los seres, humanos y otros seres vivos en general. Su tamaño puede variar desde varios centímetros a muchos metros en todas las direcciones.

Está asociada con la salud del cuerpo físico, y todos los órganos

influyen la fuerza y tamaño del aura. Incluye y es influenciado por todos los elementos, y su color varía y cambia dependiendo de nuestros estados mentales, emocionales y físicos.

**Desafío y Obsequio Humano** - el experimentar nuestro ser energético.

**Deseo Divino** - la individualización humana y la identificación con nuestra Alma.

**Relación Primordial** - con el Ser y nuestra Alma.

---

El Aura es conocida en la tradición de Kundalini Yoga como el octavo chakra. Imagínatela ascendiendo por encima de tu cuerpo físico, y, mirándolo desde arriba, viendo una luz radiante que lo rodea con forma de óvalo o círculo. Se conoce como la fuerza circundante, la fuerza del escudo que rodea a todos los demás chakras.

Cuando esta fuerza circundante es fuerte, automáticamente filtras cualquier influencia negativa. Cuando es débil, eres vulnerable a todo lo que pasa cerca de ti. Un aura fuerte hace que todos los demás chakras funcionen mejor.

La sensación que percibes a través de este campo es la de estar conectado. Te entrelaza con el universo entero. El alma siente inmensa dicha al asociarse y residir en el cuarto chakra o en el aura, se afirma en la sensación de equilibrio y compasión cuando llega al cuarto chakra y descubre la amplitud y la realidad impersonal en el aura.

El aura se extiende por lo general varios metros en cada dirección y puede ser más brillante y grande si practicas regularmente alguna técnica de cuerpo-mente-espíritu, como el Kundalini Yoga y la meditación.