

Kundalini Yoga

como fue enseñada por Yogui Bhajan

*Compilado por Datta Singh
con profundo agradecimiento a Guru Singh por su apoyo e
inspiración*

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

La ciencia del Kundalini Yoga

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga es la original y más poderosa de todas las veintidós escuelas de yoga, todas las cuales son benéficas. Los Sutras (escritos) de Yoga dicen que lo que puedes conseguir con 12 años de Hatha Yoga, más 6 de Raj Yoga, más 3 de Mantra Yoga, más un año de Laya Yoga puede conseguirse en un solo año de práctica perfecta de Kundalini Yoga.

Kundalini Yoga está diseñada para personas activas, con responsabilidades en la escuela, trabajo, familia y el mundo. Se mantuvo como una tradición oral secreta por miles de años para protegerla de abusos, pero eso también creó una imagen innecesaria de misterio. Kundalini Yoga puede ser practicada por cualquiera siempre y cuando se haga gradualmente y siguiendo las instrucciones.

A medida que nuestra sociedad se convierte cada vez más tecnológica, nuestro mundo se conecta más íntimamente y se influencia por sus diferentes culturas. El ritmo de cambio está al alta y el estrés en el sistema nervioso de nuestro cuerpo se incrementa. El Kundalini Yoga nos permite aprender una tecnología que nos ayuda a enfrentarnos con este cambio ascendente. La ciencia interna de la mente es la herramienta que nos permite enfrentarnos con la presión de esos cambios. Nuestra mente es la que interpreta nuestro mundo interno y externo y es a ella a quien debemos entrenar para que nos guíe a través del flujo del cambio.

Como estudiante principiante debes ir a un ritmo que se ajuste a tu flexibilidad y resistencia. Cuando te sientas más cómodo con los ejercicios enseñados en la clase, comienza a practicar en tu casa. Si puedes practicar a la misma hora cada día, notarás que mejoras rápidamente. Trata de tomar de una a tres clases de yoga a la semana y un taller al mes para establecer un cimiento firme para un programa efectivo que se ajuste a tus necesidades, metas, capacidad y forma de vida. Usa ropa cómoda para ejercicio que no esté ajustada, preferentemente de algodón o de cualquier otra fibra natural y si lo deseas, trae un tapete de ejercicios.

Estructura de la Clase

Mantra de apertura: Ong Namó Guru Dev Namó

Ong Energía Creativa

Namó Saludo o Reverencia

Guru Sabiduría transformadora

Dev Energía sutil transparente

Namó Saludo o reverencia

Ejercicios de calentamiento

Kriya Principal

Relajación profunda

Meditación

(El orden puede variar en los dos últimos puntos)

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

Tecnologías de la Clase

Pranayama: Técnicas de respiración

Asana: Posturas del cuerpo

Mudra: Posiciones de las manos

Mantra: Corriente de sonido

Bhanda: Cerraduras del cuerpo

La ciencia de la respiración

PRANAYAMA

La ciencia yóguica de la respiración se llama pranayama. Pranayama es el control (yama) de la energía de la vida (prana) a través de ejercicios de respiración. Kundalini Yoga emplea un rango muy amplio de técnicas de respiración. La respiración, su ritmo y su profundidad se relacionan con diferentes estados de salud, conciencia y emoción. Kundalini Yoga utiliza la respiración científicamente para cambiar estados de energía. Hay algunas respiraciones básicas que deben ser dominadas para poder practicar libremente las kriyas.

RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

La más simple de todas las respiraciones yóguicas es la respiración larga y profunda. Es un hábito que nosotros, en nuestra cultura occidental, hemos perdido. Nuestra tendencia normal es respirar superficial e irregularmente. Esto conduce a un acercamiento emocional hacia la vida, tensión crónica y nervios débiles. Los pulmones son de los órganos más largos del cuerpo humano. Los pulmones en promedio pueden extenderse para contener un volumen de casi 6,000 centímetros cúbicos. Normalmente usamos solamente 600-700 centímetros cúbicos de esa capacidad. Si no expandes los pulmones a su máxima capacidad, los pequeños sacos de aire en los pulmones, llamados alvéolos, no pueden limpiar su revestimiento de mucosa apropiadamente. Por lo tanto no obtienes suficiente oxígeno, de manera que las toxinas irritantes que conducen a las enfermedades e infecciones se acumulan. Al tomar una respiración profunda puedes expandir los pulmones hasta ocho veces. Si estableces un hábito de respirar lenta, larga y profundamente vas a construir tu resistencia y paciencia. Una respiración larga y profunda puede traerte de regreso a tu centro, incluso en circunstancias caóticas.

Postura (asana): Siéntate en una postura confortable y meditativa, por ejemplo, la postura fácil, con la espalda recta.

Nariz: La respiración normal debería ser siempre por la nariz. Respirar a través de la nariz filtra el aire, lo calienta, y lo humedece para que el aire no trastorne la ecología sensitiva de los pulmones. Más importante para el yogui, las fosas nasales están conectadas a Ida (fosa izquierda-energía femenina) y Píngala (fosa derecha-energía masculina), por lo tanto el Prana es tomado para el cuerpo a través de la nariz.

Inhala: Comienza jalando el punto del ombligo hacia fuera y luego llenando los pulmones con prana desde el abdomen hacia fuera.

Exhala: Para exhalar completamente saca todo el aire que puedas hacia fuera. (Tanto la inhalación como la exhalación deben hacerse lentamente).

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

RESPIRACIÓN DE FUEGO

La respiración de fuego es un método de respiración rápida, rítmica y poderosa. Esta respiración es usada concientemente a través de las Kriyas de Kundalini Yoga. En la respiración de fuego el foco de energía se encuentra en el punto del ombligo. La respiración es rápida, de 2 a 3 respiraciones por segundo, continua y poderosa sin pausa entre la inhalación y la exhalación.

Postura (asana): Siéntate en una postura confortable y meditativa, por ejemplo, la postura fácil, con la espalda recta.

Exhala: Mientras exhalas el aire es empujado hacia fuera llevando el punto del ombligo hacia la columna vertebral. En este movimiento, el área del pecho está moderadamente relajada.

Inhala: Mientras inhalas el aire es jalado hacia dentro al llevar el punto del ombligo hacia fuera para traer el aire a los pulmones.

Esta es una respiración muy balanceada sin hacer énfasis en la inhalación o exhalación y con igual fuerza tanto en una como en la otra. La respiración de fuego es una respiración de limpieza que purifica la sangre y desprende viejas toxinas de los pulmones, mucosidad, vasos sanguíneos y células. La práctica regular expande los pulmones rápidamente. Puedes comenzar con tres minutos de respiración de fuego y luego incrementar poco a poco hasta veinte minutos. Durante el embarazo o la menstruación debe sustituirse la respiración de fuego por respiración larga y profunda.

SITALI PRANAYAMA

Postura (asana): Siéntate en una postura confortable y meditativa, por ejemplo, la postura fácil, con la espalda recta.

Exhala: A través de la nariz.

Inhala: Enrolla la lengua y sácala ligeramente de tus labios. Inhala suave y lentamente a través de la lengua y boca.

Sitali Pranayama es una práctica bien conocida que calma y enfría la espina en el área de la cuarta y sexta vértebras. Esto en cambio regula las energías sexual y digestiva. Esta respiración se usa frecuentemente para regular fiebres y presión sanguínea y para curar enfermedades digestivas.

La ciencia de las posturas del cuerpo

ASANA

Todas las formas de yoga usan las asanas como parte de su práctica incluso si la asana es solamente sentarse en una posición cómoda. Una de las principales razones por las que el Kundalini Yoga trabaja tan rápida y efectivamente es por el ángulo que utiliza en sus asanas, ese es uno de los “secretos” de su éxito. Levantar las piernas a diferentes alturas

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

crea presión en las glándulas y órganos específicos dependiendo del ángulo del levantamiento.

La clave de la asana es que todas las partes del cuerpo estén bien balanceadas, cómodas y alineadas. En ciertas meditaciones profundas, tu conciencia puede alterarse dependiendo del grado en que temporalmente pierdas la atención de tu cuerpo. Si esto sucede, la postura debe balancearse de tal manera que sea fácil para el cuerpo mantener la asana sin esfuerzo conciente. Si no estás balanceado, tus músculos pueden temblar en un intento de ajustar esa falta de balance. Ese temblor de cuerpo puede causar una respuesta negativa en el cuerpo, así que asegúrate que estés bien balanceado y cómodo en la asana, si no lo estás, pide ayuda a tu instructor.

Algunas directrices para la Asana

1. Siéntate en una superficie que no esté muy fría o muy dura.
2. Usa una piel de borrego o un tapete para soporte. Una piel de borrego u otra fibra natural como la lana, el algodón o la seda proveen aislamiento electro magnético del piso.
3. Usa ropas confortables hechas de fibras naturales.
4. Si tienes que comer algo antes de la clase solamente come algo ligero como un pedazo de fruta y evita comer cualquier cosa pesada dos horas antes de la clase.
5. Quitate las calcetas. Nuestros pies tienen aproximadamente 72,000 terminaciones nerviosas. Cuando permitimos a nuestros pies respirar, damos la oportunidad a nuestro sistema nervioso de conectarse a la energía alrededor nuestro.
6. *Durante el embarazo o la menstruación pregunta a tu instructor cuando la asana estimule el centro del ombligo o sea en una posición invertida.*

La ciencia de las manos

MUDRA

Las manos son tan mágicas como funcionales. En nuestra vida temprana usamos nuestras manos para explorar el mundo y para aprender a manipularlo y crear en él. Los yoguis hicieron mapas de las áreas de las manos y las partes del cuerpo asociadas a éstas. Cada área de las manos se refleja en cierta área del cuerpo o del cerebro. Cada área también representa comportamientos o emociones. Al flexionar, cruzar, estirar y tocar unos dedos con otros y las diferentes áreas podemos hablar efectivamente al cuerpo y a la mente. Las manos se vuelven un teclado para hablar con nuestra computadora del cuerpo y mente. Cada uno de los mudras enlistados abajo es un ejemplo de esta técnica para dar claros mensajes al sistema del cuerpo/mente.

Gyan Mudra

Mudra: Coloca la punta del pulgar tocando la punta del dedo índice.
Estimula: Conocimiento y habilidad.
Planeta: Júpiter – Representa la expansión.

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

Shuni Mudra

- Mudra: Coloca la punta del dedo medio con la punta del dedo pulgar.
Estimula: Paciencia y discernimiento.
Planeta: Saturno – El maestro de las tareas, la ley del karma, el tomar responsabilidad y coraje para mantener el deber.

Surya o Ravi Mudra

- Mudra: Coloca la punta del dedo anular con la punta del dedo pulgar.
Estimula: Energía revitalizadora, fuerza del sistema nervioso y buena salud.
Planeta: Sol – Energía, salud y sexualidad. Urano – Fuerza del sistema nervioso, intuición y cambio.

Buddhi Mudra

- Mudra: Coloca la punta del dedo meñique con la punta del dedo pulgar.
Estimula: Capacidad de comunicarse clara e intuitivamente. Desarrollo psíquico.
Planeta: Mercurio – Rapidez y poderes mentales de comunicación.

Cerradura de Venus

- Mudra: Coloca las palmas de las manos enfrentándose una con la otra. Entrelaza los dedos dejando el meñique izquierdo más alejado del cuerpo y el pulgar derecho más cerca del cuerpo. Para las mujeres esta posición es al revés (meñique derecho más alejado del cuerpo).
Estimula: Canaliza la energía sexual y promueve balance glandular también trae la habilidad de enfocar o concentrarse fácilmente si descansas el mudra en tu regazo mientras te encuentras en una postura meditativa.
Planeta: Venus – Energía de la sensualidad y la sexualidad.

La ciencia de la vibración

MANTRA

Mantra es el uso científico del sonido para afectar la conciencia. Después de la respiración (necesaria para cualquier ejercicio) el uso del mantra es el aspecto más importante de la práctica del Kundalini Yoga. MAN significa mente. TRA significa entonar la vibración (igual como cuando se ajustan las cuerdas de una guitarra). Mantra es una corriente de sonido que entona y controla la vibración mental. Es la “psique directiva”, una palabra de palabras, una combinación de sílabas que ayudan a enfocar la mente. Esas palabras tienen un enorme poder. A continuación tres mantras “principales” que son utilizados en una clase de Kundalini Yoga.

SAT NAM – BILL MANTRA

Sat – Verdad. Nam – Nombre (identidad). “La verdad es tu identidad”. Sat Nam es la semilla. Refuerza la conciencia divina en cada uno. Úsalo como saludo, en cualquier momento, en cualquier lugar. Este mantra también se utiliza mientras se respira, inhalando SAT, exhalando NAM, como oración para dar gracias por la comida que estás a punto de comer, y en algunas ocasiones, para cerrar una sesión de enseñanzas.

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

ONG NAMO GURU DEV NAMO – ADI MANTRA

Este mantra llama a la Energía Creativa, al Divino Maestro dentro de cada ser humano. Establece una conexión fuerte y clara para que podamos recibir la energía, la inspiración y la guía más alta. Siempre cántalo por lo menos tres veces antes de comenzar cualquier sesión de Kundalini Yoga ¡este es un mantra muy importante!

Más importante que el significado literal de este mantra, es la actividad resonante que crea dentro del ser humano. Hay tres cámaras principales: la cabeza, el pecho y el abdomen. Dentro de esas tres cámaras hay glándulas y órganos que gobiernan las funciones corporales y ajustan la química sanguínea. Esas palabras, cuando se cantan correctamente, resuenan en las tres cámaras y las despiertan a los efectos del yoga a punto de realizarse en la clase.

Las palmas de las manos están planas y juntas (Postura de Oración / Mudra). El lado positivo del cuerpo (derecho o masculino) y el negativo (izquierdo o femenino) son neutralizados. El mudra se coloca en el centro del pecho (el esternón), el 4º Chakra, el Centro del Corazón. Tu neutralidad se encuentra en el centro de tus Chakras o centros de energía. Los ojos están cerrados y enfocados en el 6º Chakra, el tercer ojo: el espacio entre tus dos cejas y media pulgada hacia arriba.

ONG – Es nasal, vibrando el paladar superior en la boca, estimula la glándula del hipotálamo, la glándula pituitaria, los pasajes nasales y la cámara de la cabeza en su totalidad. Su significado: Energía Creativa.

NAMO – Es abdominal. Sus dos consonantes, N y M cierran el frente de la boca y fuerzan el cilindro de aire vibrante abajo en el esófago dentro del abdomen. Abrimos la cámara abdominal con su resonancia. Su significado: Saludo reverente.

GURU – Sale directo desde el centro del corazón o cámara del pecho. Ambos GU y RU son sonidos que se disparan como cañones desde el pecho y los pulmones. Su significado: El que da la tecnología (Gu: Oscuridad, Ru: Luz) Por esta razón, los guías espirituales a menudo eran llamados Gurus, pues traían la luz del conocimiento a la oscuridad de la ignorancia.

DEV – Resuena desde la garganta y desde los pasajes nasales. Con esto se conecta el centro de la garganta con su poder de entendimiento al vasto conocimiento del tercer ojo (región de la glándula pituitaria. Entendimiento más Conocimiento igual a Sabiduría. En esta fórmula DEV significa parecido a Dios. Su significado: Transparente (no físico).

EL ETERNO SOL – 3HO MANTRA

Alrededor del mundo, las clases de 3HO de Kundalini Yoga, como fue enseñado por Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga, utiliza esta canción del “Eterno Sol” para cerrar cada clase. Es una afirmación positiva que trae bendiciones a todo.

Que el eterno sol te ilumine,
El amor te rodeé
Y la luz pura interior,
Guíe tu camino.
Sat Nam

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

La ciencia de la contracción de músculos

BHANDA

Hay ciertas combinaciones de contracciones musculares que se llaman bhandas o cerraduras. Cada cerradura tiene la función de cambiar el patrón de circulación de la sangre, presión de los nervios y flujo del líquido espinal cerebral. También dirigen el flujo de energía psíquica y prana a los canales energéticos principales que se relacionan con la elevación de la energía Kundalini. Las bhandas también concentran la energía del cuerpo para su uso en la conciencia y la auto-sanación.

LLALANDARA BHANDA

La Bhandas más básica es Lalandara Bhandas, la Cerradura de Cuello. Esta cerradura es practicada al contraer la parte trasera del cuello y la garganta. La barbilla descansa sobre o cerca del hueco que forman los huesos de la parte superior de pecho. La cabeza permanece nivelada sin que se incline hacia delante. La parte más alta de la columna, en el área de las cervicales, se estira para permitir que el creciente flujo de energía pránica viaje libremente hacia los centros glandulares superiores del cerebro. Esto es crítico. En las kriyas de Kundalini Yoga se genera una vasta energía que produce calor psíquico, el cual abre los nadis (canales) pránicos que pudieran estar bloqueados. Cuando existe este bloqueo, algunas veces puede haber un rápido ajuste en la presión sanguínea que provoca mareo. Esta bhandas normalmente se utiliza en todas las posiciones (asanas) meditativas con posición fácil (con las piernas cruzadas).

UDDIYANA BHANDA

Esta es la cerradura del diafragma. Se aplica al levantar el diafragma hacia el tórax y jalando los músculos abdominales superiores hacia la columna. Esto crea una cavidad que brinda un gentil masaje a los músculos del corazón. Se considera que es una poderosa cerradura porque permite que la fuerza pránica se transforme a través del canal del nervio central de la columna hacia la región del cuello. Estimula el sentido de compasión y puede dar nueva juventud al cuerpo entero. La columna debe estar recta. Normalmente esta bhandas se aplica en la exhalación.

MUL BHANDA

La cerradura raíz es la más compleja de las bhandas y se aplica frecuentemente. Coordina y combina la energía del recto, los órganos sexuales y el punto del ombligo. La primera parte del mul bhandas consiste en contraer el esfínter anal y llevarlo hacia adentro y arriba como intentando contener una evacuación. Luego contraer el esfínter de los órganos sexuales como sosteniendo las ganas de orinar. Finalmente, se jala el punto del ombligo hacia la columna vertebral; de esta forma las presiones en el área del ano y los órganos sexuales se están jalando hacia el ombligo. Esta acción une los dos mayores flujos de energía del cuerpo: Prana y Apana. Prana es la energía generativa del 4º y 5º chakras. Apana es la energía de eliminación de los chakras 3º, 2º, y 1º. La cerradura raíz jala el Apana hacia arriba y el Prana hacia abajo al 3º chakra. La combinación de estas energías genera calor psíquico que puede liberar a la energía Kundalini. Esta cerradura generalmente se aplica en la exhalación, aunque también se aplica en la inhalación cuando se especifica.

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

MAHA BHANDA

Es la aplicación de todas las tres bhandas. Cuando todas las bhandas son aplicadas, los nervios y las glándulas rejuvenecen. Se dice que la práctica y la perfección de Maha Bhandas alivia los sueños húmedos y las preocupaciones relacionadas con fantasías sexuales. Regula la presión sanguínea, reduce los dolores menstruales y coloca circulación extra en las glándulas bajas: testículos, ovarios, próstata, etc.

Preguntas y Respuestas

Pregunta

Tengo un amigo que es psicoterapeuta. Él enseña Hatha Yoga como parte de su terapia. Me platicó que el Kundalini Yoga es una forma de yoga extremadamente peligrosa que puede llevar a la locura si no se maneja bien. ¿Esto es cierto?

Es muy lamentable que algunas personas hablen así... muchos de ellos nunca han tenido una experiencia real de ello. La verdad es que el Kundalini Yoga produce seres humanos integrales, maestros y yoguis. Un yogui es aquel que tiene una unión con la Conciencia Suprema. Para enseñar yoga debes tener suficiente experiencia y un conocimiento práctico de la tecnología. Nunca habrá ningún problema con el Kundalini Yoga si se enseña como la ciencia sagrada original.

Pregunta

Él no se considera un yogui experto. Él sólo mencionó que escuchó que el Kundalini Yoga es una forma de yoga muy peligrosa. ¿Puede explicar un poco más?

Pregúntale por qué está practicando todas esas posturas de Hatha Yoga. ¿Cuál es el propósito del Hatha Yoga? El propósito del Hatha Yoga es elevar la conciencia. Es una tecnología para traer Prana y Apana, los poderes de la luna y el sol juntos para elevar la conciencia. En otras palabras, su objetivo declarado es elevar la Kundalini. Ese es el propósito del Hatha Yoga. La diferencia con el Kundalini Yoga es sólo una cuestión de tiempo y ritmo de progreso. El propósito de ambas es el mismo.

Pregunta

¿Qué es Kundalini?

Es la energía creativa interior. Es la energía de todo el cosmos en el individuo y más allá del individuo. Es la energía de la conciencia. Sin el constante flujo de esa energía no podrías vivir. Con un mayor flujo tu mente comienza a despertar. Dejas de vivir realidades imaginarias y te vuelves muy eficiente hacia las tareas y alegrías de esta vida.

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh

Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx

Bibliografía

Toda la información de este folleto fue reunida de las siguientes fuentes:

Kundalini Yoga: Guidelines for Sadhana (Daily Practice); editado por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

Kundalini Yoga, The Flow of Eternal Power; Shakti Parwa Kaur.

Teacher's Training Notebook: The Teachings of Yogi Bhajan, Ph.D.

Apuntes de clase de M.S.S. Guru Singh Khalsa

Traducción de Satguru Singh, Baba Siri Chand, Centro de Yoga; Xalapa, Ver.

Para mayor información contacte a:

Centro de Yoga Baba Siri Chand • Satguru Singh
Priv. Hilario C. Salas # 26 Col. Modelo • Xalapa, Ver. • (228) 186-65-42 • www.yogaenxalapa.com.mx