

DIPLOMADO PARAMAR INSTRUCTORES DE KUNDALINI YOGA NIVEL 1 "INSTRUCTOR"

PLAN DE CLASE

Nombre del Maestro: Siomarha morales santana

Horario: 5 a 7:30 pm

Lugar: Recreativo de atasta Villahermosa tabasco

Fecha: Viernes 25 de febrero

Tema: introducción al kundalini yoga

Objetivo General: Enseñar a los nuevos alumnos que quieran aprender esta disciplina los principios básicos del kundalini yoga en la práctica como: técnicas de respiración (pranayamas), cerraduras básicas de cuerpo (bhandas) cerraduras de las manos (mudras), una serie básica de ejercicio (kriya), meditación, mantras y los beneficios de esta práctica.

Tema INTRODUCCION AL KUNDALINI YOGA	TIEMPO: 1HORA Y MEDIA
-------------------------------------	-----------------------

¿QUE ES KUNDALINI YOGA?

Kundalini Yoga es una disciplina orientada a potenciar el bienestar en la persona: su salud, su equilibrio emocional, su equilibrio interno. Trabaja en los niveles:

- Físico
- Mental
- Espiritual

Lo consigue a través de:

- Ejercicios físicos desarrollados a partir de sabiduría milenaria
- La respiración
- La ciencia del sonido y del ritmo
- Ejercicios de concentración y meditación.

Kundalini Yoga es una práctica espiritual dinámica, muy adecuada para la vida moderna, que genera vitalidad y tranquilidad. Está formado por un conjunto de técnicas milenarias que encaminan la persona hacia su crecimiento personal.

Kundalini Yoga llegó a occidente con el maestro de la India, Yogi Bhajan, Este Maestro ha creado un legado de sabiduría que guía a miles de seres humanos para encontrar la paz interior y la felicidad.

Kundalini Yoga es un sistema de ejercicios yóguicos y meditación de 5.000 años de antigüedad, que proporciona salud, felicidad y conciencia espiritual. Combinando ejercicios de respiración, movimiento, estiramientos y sonido, Kundalini Yoga es una tecnología segura y holística que puede ser practicada por todos.

La práctica de Kundalini Yoga mantiene el cuerpo en forma, incrementa la vitalidad y entrena la mente para ser fuerte y flexible para poder enfrentar el estrés y el cambio. Kundalini Yoga equilibra el sistema glandular, fortalece el sistema nervioso y mejora el potencial creativo de la persona. Kundalini Yoga es más que un simple sistema de ejercicio físico y es una tecnología universal y que no pertenece a ningún marco de creencias religiosas.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL KUNDALINI YOGA

Con la práctica regular de Kundalini Yoga la persona va disfrutando de los siguientes beneficios:

- Mejoramiento del funcionamiento de todos sus sistemas del cuerpo: digestivo, cardiovascular, nervioso, linfático, glandular...
- Mejoría de las funciones memorísticas y las propias del cerebro.
- Aumento de su vitalidad.
- Fuerza. Aparte del desarrollo muscular, la verdadera fuerza incluye la resistencia, flexibilidad y voluntad.
- Belleza. El Kundalini Yoga es uno de los pocos sistemas de ejercicios que reconoce la importancia del equilibrio glandular en relación con la salud física y mental. Eso tiene una influencia directa en la habilidad de lucir bien y de sentirse bien.
- Un sentido consistente de bienestar. Resultado del aumento de energía y relajación que el

Kundalini Yoga engendra.

- Equilibrio emocional.
- Intuición. Por trabajar los centros cerebrales superiores.
- Eliminación de hábitos negativos. La experiencia demuestra que muchos hábitos perjudiciales que a menudo tenemos se derrumban con la práctica de Kundalini Yoga.
- Creatividad.
- Relajación.
- Calidad del descanso.
- Un sentido espiritual elevado.

KUNDALINI YOGA ESTÁ INTEGRADO POR:

ASANAS (Posturas del cuerpo)

BHANDAS (Cerraduras básicas de cuerpo)

MUDRAS (Cerraduras de manos)

PRANAYAMAS (Técnicas de respiración)

KRIYAS (Series de ejercicios)

MEDITACION.

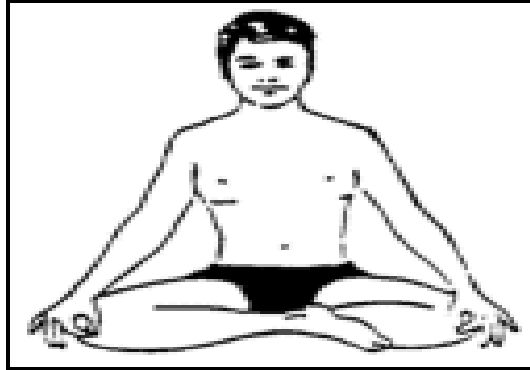
MANTRAS.

ASANAS (POSTURAS DEL CUERPO)

Las posturas del cuerpo o asanas son una combinación de ejercicios y movimientos diseñados para obtener ciertos efectos en nuestro cuerpo

Kundalini yoga trabaja principalmente sobre las glándulas proporcionando el balance físico y mental que el ser humano requiere para estar sano.

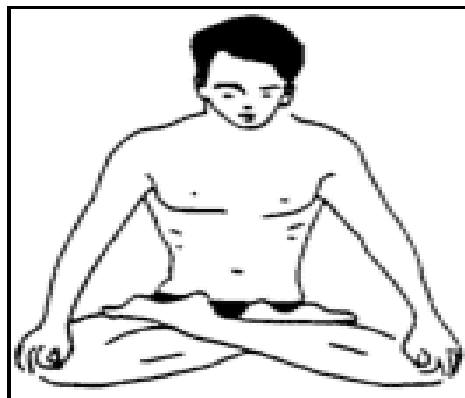
A continuación describimos algunas de las posturas más comunes.



POSTURA FACIL.

Esta postura es una de las más usadas en la práctica del yoga así como en la meditación; balancea adecuadamente nuestro cuerpo y resulta muy cómoda para sentarse en el piso.

Siéntese con ambas piernas extendidas coloque un pie bajo de la rodilla opuesta y luego lleve el otro pie de bajo de la otra rodilla enderece la columna y presione ligeramente la columna baja hacia adentro.



POSTURA DE LOTO.

Siéntese con las piernas extendidas hacia adelante. Separe las piernas doble la pierna izquierda para que el talón izquierdo llegue hasta la ingle. Levante el pie izquierdo hasta la parte superior del muslo derecho doble la pierna derecha hasta que el pie que asienta sobre el muslo izquierdo este

tan cerca del abdomen como sea posible. Enderece la espina hacia delante en esta posición se sentirá como encerrado en ese lugar hay muy pocos ejercicios y meditaciones que requieren de esta postura pero es reconocida como una de las mejores asanas para una profunda meditación.



POSTURA DE MEDIO LOTO.

Es en realidad una variación de la postura fácil. Jale el pie de arriba hasta la parte alta del muslo, en vez de dejarlo cerca del tobillo.

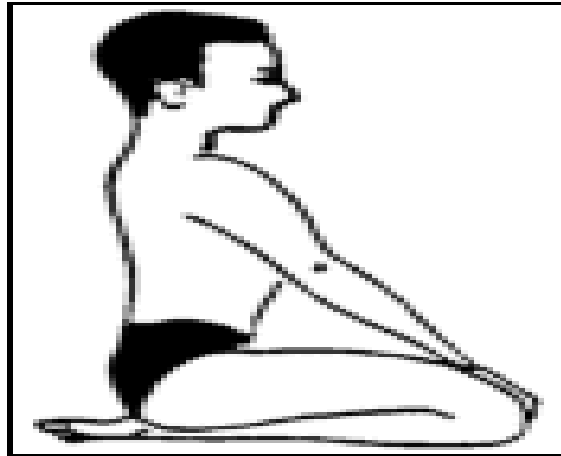


SENTADO EN UNA SILLA.

Esta posición es tan buena como cualquier otra, normalmente es usada cuando ninguna de las otras es posible. Quizás demasiado cómoda! Estate alerta y elige una buena silla para hacerlo, una

silla firme con el respaldo recto que soporte y que mantenga la posición de tu espina dorsal. Se hace sentado en una silla con ambos pies planos tocando el suelo y la espina dorsal recta.

Esta es muy buena opción para gente con problemas en las rodillas o cualquier otro problema físico que hacen muy dolorosa cualquiera de las otras posiciones sentadas.



POSTURA DE ROCA.

Es llamada "posición de roca" porque se dice que cuando tu dominas esta posición, sentado en ella puedes digerir una roca. Se hace sentándose sobre tus talones, presionando los nervios que van hacia las nalgas y manteniendo la espina dorsal recta.

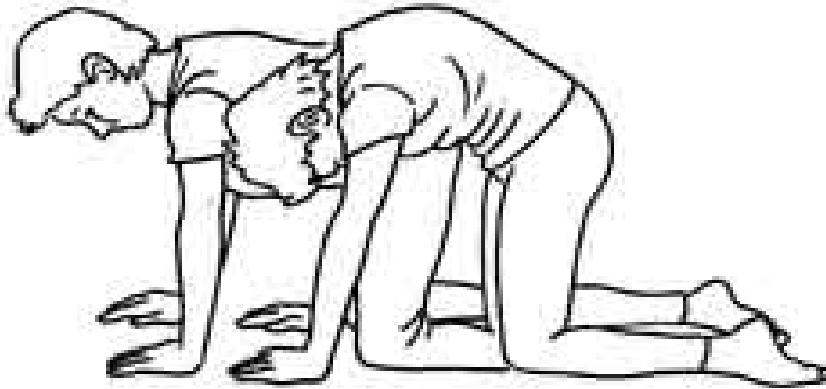
Es una posición fantástica para sentarse después de comer cuando sufres de dolores de estomago porque facilita la digestión.

Hay gente que encuentra esta posición más fácil que otras.



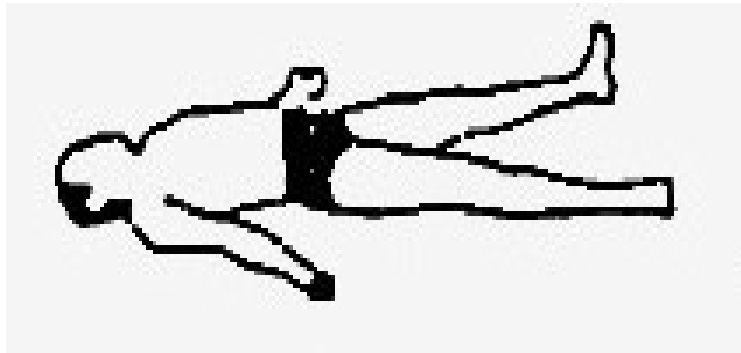
POSTURA DE RANA.

Es un ejercicio que consta de 2 partes. Primero colóquese en cuclillas con los talones juntos y las puntas de los pies separadas, las manos sobre el piso entre ambas piernas, manteniendo las manos en el piso encarando el rostro hacia las rodillas. Exhale regresando a la postura original.



POSTURA GATO-VACA.

Colóquese sobre las rodillas y las manos al mismo tiempo inhale y arquee la espina hacia abajo y la cabeza hacia atrás (vaca), a continuación, exhale y arquee la espina hacia arriba metiendo la cabeza para tocar el pecho con la barbilla (gato).



POSTURA DE RELAJACION.

Recuéstate sobre la espalda, ponga los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba y relájese completamente.

BHANDAS (CERRADURAS BÁSICAS DE CUERPO)

Existen combinaciones de contracciones musculares llamadas bhandas o cerraduras. Estas se aplican frecuentemente en los ejercicios de yoga. Las cerraduras concentran la energía del cuerpo para usarla en la auto curación y la elevación de la conciencia. Existen tres cerraduras importantes: la cerradura de cuello, la del diafragma y la cerradura de raíz. Cuando las 3 cerraduras se aplican simultáneamente llevan por nombre maha band, o cerradura mayor.

Jalandhara Bhandha o cerradura de Cuello.

Jalandhara Bhandha esta localizada a nivel de la garganta, la más alta del cuerpo. Esta dirige la energía del canal central previniendo la energía a dispersarse a otras áreas del cuerpo, como los ojos o los oídos. *Sella la energía generada en las áreas derivadas del cerebro.*

Jala significa secreciones acuosas del cerebro, y Dhara significa puerta abierta. Yogi Bajhan explico cómo las glándulas altas (pituitaria, pineal y la del hipotálamo) son estimuladas a segregar hormonas haciendo ciertas prácticas. Estas glándulas están también relacionadas una con la otra. Las secreciones de la pituitaria han sido representadas como una corriente refrescante que estará unida con la corriente caliente que se encuentran en el mismo nivel que las áreas bajas. Esta llave concentra las secreciones y abre la relación entre ellos. También ayuda a concentrarte trayendo la atención hacia dentro.

Para aplicar Jalandhara Bhandha siéntate cómodamente con la espina dorsal recta. Debes fortalecer el cuello trayendo la cabeza atrás y la barbilla ligeramente hacia dentro y hacia atrás. Es parecido como si la válvula Pilarica se cerrara. No te confundirlo con llevar la barbilla hacia tu pecho.

Puede ser aplicada mientras mantenemos la respiración dentro, o bien cuando mantenemos la respiración fuera.

Generalmente es usada cantando o meditando a menos que se especifique lo contrario.

UDDIYANA BHANDA O CERRADURA DE DIAFRAGMA

Uddiyana Bhandha está localizado a nivel del diafragma. El elemento del plexo solar es el fuego. El calor abre el centro superior, el chakra del corazón, el centro del amor verdadero, bondad y compasión. Esto separa el triangulo inferior donde instintos y reacciones toman parte, del triangulo superior del cuerpo desde donde vienen los actos más conscientes.

Para aplicar Uddiyana Bhandha debes respirar dentro, respirar fuera completamente y mientras mantienes la respiración fuera enganchar en abdomen dentro y hacia arriba. Manteniendo alrededor de más o menos un minuto dependiendo de tu resistencia. Al contrario que Mula Bhandha, Uddiyana Bhandha puede ser notado a simple vista. Las veces que respire otra vez mueve el diafragma y sueltas la llave. Nunca aplicar esta llave con el estomago lleno.

En Asthanga Yoga siempre escucharas mantener Mula Bhandha y Uddiyana Bhandha durante toda la secuencia, lo cual puede ser confuso porque respiramos sin cerrar el diafragma. Lo que realmente significa es mantener la sensación de aguantar el diafragma.

MULA BHANDA O CERRADURA DE RAÍZ.

Mula (moola) significa raíz. Está localizada en los órganos sexuales. Es estimulada contrayendo los órganos sexuales, el ombligo y el recto. Este movimiento consiste en tres partes. Primero el esfínter anal es contraído, luego los órganos sexuales y tercero los músculos abdominales bajos y el ombligo hacia la espina dorsal. Hay una sensación hacia arriba y hacia abajo.

Balancea y estimula las energías envueltas en el ombligo, recto y órganos sexuales, redirigiendo el exceso de energía sexual a creatividad y repara el cuerpo.

Combinaciones de Prana y Apana en el centro del Ombligo

Puede ser aplicada con la respiración dentro o fuera, esta no puede ser hecha con Uddiyana Bhandha porque necesitamos usar los músculos del diafragma para inhalar, por lo tanto no puede ser mantenida en la inhalación. Prana y Apana deben estar presionadas y unidas a través de Mula Bhandha, en la base de la espina dorsal, el calor generado incrementara el Kundalini.

Mula Bhandha no puede ser percibido a simple vista. Es una llave interna. Mejora la digestión, problemas de piel, masajea el hígado, riñones y bazo.

MAHA BHANDA O CERRADURA MAYOR.

Esta técnica consiste en la aplicación de las tres llaves al mismo tiempo manteniendo la respiración fuera en una postura perfecta y concentración. Es practicada después de los ejercicios de respiración, Pranayama y posturas, Asanas. Se dice que el cuerpo esta es un estado perfecto de sanacion.

Esta Bhandha ayuda a restablecer el balance de la presión sanguínea, circulación pobre, glándulas, nervios, calambres menstruales, irregularidades, etc.

MUDRAS (CERRADURAS DE MANOS)

Las Mudras son descritas como las posiciones de las manos. Cada área de las manos tiene una reacción refleja con una parte específica del cerebro. Un Mudra cierra y guía la corriente de energía y se refleja en el cerebro.

Junto con las Bhandas reenvían la corriente de energía, conectando la energía individual PRANIC con la fuerza universal.

Cada dedo representa la energía de un planeta, unas determinadas cualidades y emociones. El dedo gordo (o pulgar) representa el ego.

Estas son las Mudras más comunes.



Gyan Mudra.

GYAN MUDRA

Coloca juntos la punta del dedo índice y el pulgar. El dedo índice representa Júpiter. Júpiter representa el conocimiento y la expansión. Esta es una de las Mudras usadas más comunes.

La forma "activa", con el dedo índice debajo del pulgar, se practica para pranayamas fuertes o ejercicios.



Shuni mudra.

Coloca juntas la punta del dedo del medio y el pulgar. El dedo del medio esta asociado con Saturno. Saturno representa la paciencia, discernimiento y la ley del karma, tener coraje y responsabilidad.



SURYA RAVI MUDRA

Coloca juntos la punta del dedo anular y el pulgar. El dedo anular esta asociado con el Sol o Urano. El Sol representa la energía, salud y sexualidad. Urano representa el sistema nervioso, la fuerza, le intuición y el cambio.



BUDDHI MUDRA

Coloca juntos la punta del dedo meñique y el pulgar. El meñique es el dedo asociado con Mercurio. Mercurio representa la rapidez y el poder de la comunicación.



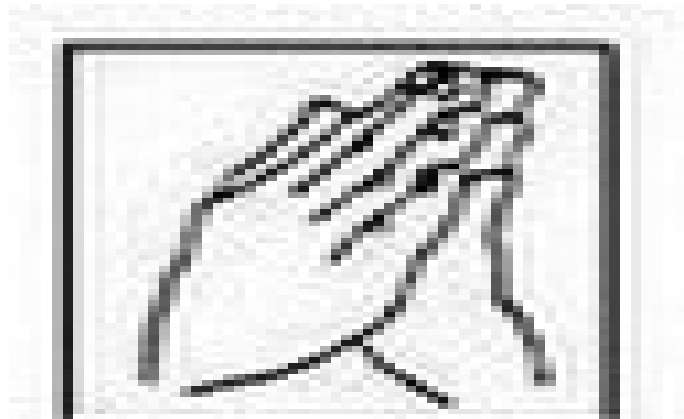
CERRADURA DE VENUS.

La Llave Venus

El nombre deriva de la conexión de lo negativo y la parte positiva de los montes de Venus en cada mano, la cual es la área flexible de la base del pulgar.

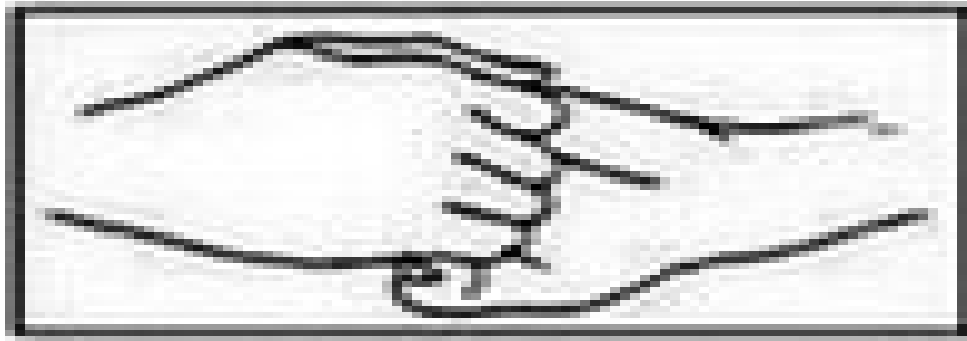
Venus representa la sensualidad y sexualidad. Este Mudra canaliza la energía sexual y balancea el sistema glandular. Si tú colocas las manos en este Mudra sobre tu regazo, este te ayudara a concentrarte mejor.

Los pulgares representan el ego. Se hace entrelazando los dedos. Para mujeres el meñique derecho se coloca debajo, para hombres el meñique izquierdo esta abajo. Uno de los pulgares está tocando la parte flexible entre el otro pulgar y el dedo índice.



MUDRA DE ORACION.

Neutraliza lo positivo (masculino) y la parte negativa (femenino) del cuerpo. Siempre se hace antes de empezar una clase de Yoga. Se hace presionando las palmas de las manos juntas firmemente. Nosotros conectamos los dos hemisferios del cerebro trayéndolos al balance. Y cuando tocamos con los pulgares el externos nosotros estimulamos el nervio llamado por los yogis "el nervio de la mente" que va al cerebro. Este Mudra nos ayuda a escuchar, a enfocarnos física y mentalmente. Nos conecta con nuestro ser superior.



Mudra del oso

CERRADURA DE OSO.

Este Mudra se usa para estimular el corazón e intensificar la concentración.

La mano derecha está mirando al pecho y la mano izquierda está mirando la palma de la mano derecha. El pulgar izquierdo está mirando hacia abajo. Dobra los dedos de ambas manos formando un pescado.

PRANAYAMAS (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN)

En el kundakini yoga emplea una gran variedad de técnicas de respiración en forma mas extensa y sofisticada que en cualquier otro tipo de yoga. El ritmo y la profundidad de la respiración se correlacionan con diferentes estados de salud, emoción y conciencia. Kundalini yoga usa científicamente la respiración para promover la salud física y mental así como la conciencia. Existen algunas respiraciones básicas que deben ser dominadas para poder practicar libremente las series de yoga a continuación enumeramos algunas de ellas.

RESPIRACION PROFUNDA.

Esta es una de las más comunes formas de respirar. Este tipo de respiración se hace usando la capacidad total de ambos pulmones, en la inhalación y la exhalación, lentamente sin precipitarse. Normalmente en Yoga se respira a través de la nariz porque esto ayuda en el control de la respiración, aunque también se puede hacer a través de la boca.

Beneficios

- Incrementa la fuente de oxígeno en el cuerpo, lo cual promueve la curación y relaja.
- Previene y disminuye el crecimiento de toxinas en los pulmones.
- Estimula la producción de endorfinas, químicos del cerebro, y combate la depresión.
- Expande la capacidad de los pulmones, lo cual constituye concentración, paciencia, flexibilidad y resistencia. Esto también incrementa la secreción de la glándula pituitaria, la cual desarrolla la intuición.
- Bombea el fluido de la espina dorsal al cerebro, lo cual incrementa la energía.
- Fortalece el aura, el cual reduce inseguridad y disminuye los miedos.
- Purifica la sangre.
- Tiene control sobre las emociones negativas, las cuales ayudan a romper con los malos hábitos y viejas pautas (manías).

RESPIRACION DE FUEGO.

La respiración de fuego es sin dudas es el más sofisticado Pranayama de respiración controlada. Esta es una increíble herramienta contra la ansiedad, nervios, preocupación, miedo, dolor, tristeza, etc...

Yogi Bhajan dijo que una persona recibe un determinado número de respiraciones desde su nacimiento hasta su muerte. La respiración de fuego es UNO desde el momento que empiezas hasta que acabas. Esto significa que puedes prolongar el tiempo de tu vida haciendo la Respiración de Fuego!

Como hemos mencionado anteriormente la manera de cómo nos sentimos nosotros esta directamente relacionada a la manera de cómo respiramos. Cuando tratamos con cambios o situaciones estresantes en la vida, nuestro cuerpo inconscientemente tiene una tendencia a atraer el diafragma hacia dentro. Este es el área del Plexo Solar, donde el cuerpo guarda todas las emociones.

Hay setenta y dos mil nervios en nuestro cuerpo. De estos setenta y dos mil, setenta y dos son los más importantes. De estos setenta y dos, diez son vitales. En la India dicen que si el tercer Chakra, uno de los puntos focales donde todos estos setenta y dos mil nervios se reúnen, no está en balance, una persona no puede conseguir sanarse, no importa cuantas medicinas este tomando. La manera de balancearlo es haciendo la Respiración de Fuego en “stretch pose”.

- Libera la ansiedad, nerviosismo. La Respiración de Fuego fuerza el diafragma dentro y fuera. Esto tiene un impacto directo en el centro del ombligo, liberando las emociones beneficiosamente.
- Reajusta y refuerza el sistema nervioso.
- Ayuda a recuperar el control sobre estados de estrés mental.
- Ayuda al corazón y a la circulación, (envía) las toxinas fuera del flujo sanguíneo.
- Masajea los órganos internos.
- Libera toxinas y sedimentos de los pulmones, revestimiento mucoso y vasos sanguíneos.
- Expande la capacidad pulmonar.

Como hacerlo

Respirando hacia dentro y hacia fuera a través de la nariz, también puede ser hecho a través de la boca, metiendo el abdomen dentro durante la exhalación empuja el diafragma y sacándolo, en la inhalación. Es muy rápido, tan rápido como 2 o 3 veces por segundo, y muy fuerte. La gente cerca de ti debería estar oyéndote. Cuando se perfecciona, la velocidad debería ser de 120 a 180 ciclos por minuto!

No esperes hacerlo perfectamente bien la primera vez, aunque esto puede ser posible en omenzar empezando a empujar el abdomen dentro mientras exhalas fuerte y alto, haciendo más énfasis en la exhalación y empezar a darle forma desde ahí, hasta que inhales la misma cantidad de aire que tú exhales. Esta es una respiración muy balanceada. Ambas (inhalación y exhalación) tienen igual poder.

Otra manera de empezar es practicando la Respiración de Fuego por unos cuantos minutos en periodos de 30 seg. Alternando entre ellas con Respiración Larga y Profunda. Tú puedes empezarla desde ahí hasta periodos de cuarenta y cinco segundos por dos o tres minutos. Pronto estarás capacitado para hacerlo por largos periodos de tiempo sin paradas o ahogos.

Contraindicaciones

La única contraindicación es cuando la mujer está embarazada o durante los dos primeros días del ciclo menstrual. En su vez hacer Respiración Larga y Profunda.

SITALI PRANAYAM

también conocida como la “respiración refrescante”. Esta es usada con algunas kriyas en respiraciones segmentadas y con la Respiración de Fuego.

Como hacerlo

- Dobra la lengua dentro en forma de U.

- Inhala a través de la lengua curvada.
- Exhala a través de la nariz.

Beneficios

- Es usada para fiebres bajas o para la temperatura corporal el días Calurosos.
- Ayuda a la digestión.
- Si la lengua requiere de algo amargo al principio es un signo de desintoxicación. Pasara.

RESPIRACION DE SILBIDO.

Haz un pequeño agujero con tus labios por donde el aire salga. Escucha el sonido del silbido como tu respiración. Hay dos maneras de hacer este tipo de respiración.

Como hacerla

Un modo de hacerla es inhalando a través de la nariz y exhalando a través de la boca haciendo un agudo y alto sonido.

La otra manera es inhalando a través de la boca colocada como antes hemos mencionado haciendo un alto y agudo sonido y exhalando a través de la nariz.

Beneficios

- Activa las glándulas superiores; tiroides y paratiroides.
- Cambia la circulación.

RESPIRACION POR LA FOSA NASAL IZQUIERDA.

Esta respiración tranquiliza el sistema nervioso en 3 minutos sirve para el insomnio regula la presión arterial alta controla el apetito excesivo puede ser realizada en cualquier momento del día simplemente cubra la fosa nasal derecha con su dedo pulgar derecho y los demás dedos de las manos en forma de antena hacia arriba e inhale y exhale de manera natural por la fosa nasal izquierda de 3 a 11 minutos.

KRIYAS (SERIES DE EJERCICIOS)

Se le llama kriya a una serie de yoga que puede costar de uno o más ejercicios y/o meditaciones que producen un estado específico de la mente y el cuerpo. Los efectos de cada kriya son especiales y bien definidos y frecuentemente múltiples.

MEDITACION.

Meditación es el proceso a través del cual se limpia la mente. Los objetivos de la meditación son obtener concentración, calma intuición efectividad y eficiencia. Miles de ondas y pensamientos bombardean nuestras mentes cada minuto. La práctica constante de la meditación controla la mente y nos permite ser más objetivos en la toma de nuestras decisiones. En kundalini yoga la meditación es una verdadera técnica y es parte de la vida diaria. Generalmente las meditaciones son una combinación de respiraciones mudras y mantras.

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.

Alguno de los mantras más comunes en kundalini yoga son los siguientes:

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".

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".

SA TA NA MA

es el Panj Shabad expresando los cinco sonidos primordiales del universo. "S" es infinitud, "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.

WAHE GURU

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

HAR (se pronuncia jar) significa Creatividad Infinita, un nombre de Dios.

SECUENCIA DE LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA.

CANTO INICIAL: ONG NAMO, GURU DEV NAMO (3 veces)

RESPIRACION: DESPUES DE CANTAR EL ADI MANTRA ES ACOSEJABLE LIMPIAR LOS CANALES NERVIOSOS QUE ESTAN CONECTADOS CON LAS FOSAS NASALES, PRACTICANDO ALGUN EJERCICIO DE RESPIRACION.

CALENTAMIENTO: ES RECOMENDABLE REALIZAR ALGUNOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE INICIAR CUALQUIER SERIE DE YOGA.

SERIE DE EJERCICIOS. KRIYA

RELAJACION. ES IMPORTANTE TOMAR UN TIEMPO DE RELAJACION AL FINAL DE LA SERIE (KRIYA)

MEDITACION. HACER UNA MEDITACIÓN DESPUÉS DE KRIYA.

CONCLUSIÓN. PODEMOS TENER UN FINAL FELIZ DESPUES DE CADA SECCION PONIENDO NUESTRAS MANOS EN POSTURA DE ORACION Y CON ACTITUD Y GRATITUD CANTAR LA SIGUIENTE CANCION.

QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE

QUE EL AMOR TE RODEE

Y TU LUZ PURA INTERIOR

GUIE TU CAMINO (3 VESES)

SAT NAM (3 VESES)

CLASE I SERIE BASICA PARA LA ENERGIA ESPINAL.

Objetivo de la clase	La edad se mide por la flexibilidad de la espina dorsal, contra más flexible, más joven permanecerás. Esta serie trabaja sistemáticamente desde la base de la columna vertebral a la cima. Las 26 vértebras Reciben estimulación y todos los chakras recibir una ráfaga de energía. Esto hace que sea una buena serie para realizar antes de meditar	Tiempos
Entonacion con el adi mantra.	Entonacion.	2mn
Respiración (pranayamas)	Eficacia y capacidad aeróbica Manual de Capacitación Internacional de Maestros de Kundalini Yoga Pag 384	5min
Calentamiento	El saludo al sol Manual de Capacitación Internacional de Maestros de Kundalini Yoga Pag.336	5min
Kriya	Serie básica para la energía espinal Manual de Capacitación Internacional de Maestros de Kundalini Yoga Pag 339.	20min
Relajación	Práctica de la relajación profunda. Manual del diplomado para formar instructores de Kundalini Yoga Centro de Estudios Avanzados de yoga A.C. pag 319	15min
Meditación	Para aprender a meditar. Manual de Capacitación Internacional de Maestros de kundalini Yoga Pag 428.	11min
Final de la clase(El eterno sol)		2mn.
Comentarios y Observaciones	Esta es una buena meditación para alguien que no sabe meditar o que quiere desarrollar la capacidad para concentrarse en medio de la acción. Te permite controlar la reacción de cualquier situación y puede brindarle dulzura y un enfoque unipuntual ala mente más escandalosa y dispersa.	Total: 60min

