



Kundalini
YOGA
chiapas



MANUAL

Kundalini Yoga

Despierta tu Maestría Interior

Manual del Diplomado de Kundalini Yoga y Meditación

San Cristóbal de las Casas · Chiapas



Introducción y dedicatoria



Dedicatoria: Para todas las almas que sirven y sostienen la transformación de la Era de Acuario, para nuestros Maestros: *Yogui Bhajan, Guru Amrit, Guru Dev Singh, Kunti Devi, Guru Jodha y Dev Amrit.*

A nuestros hijos *Natan y Shanti* por ser nuestra cadena de amor

Desde que iniciamos nuestro viaje en las enseñanzas de Kundalini Yoga en el año 2010, entendimos que nuestra misión en este mundo sería compartir esta tecnología que ha tocado nuestro corazón y transformado nuestra conciencia. La vida nos ha llevado por diferentes fases, procesos personales, familiares y profesionales, pero siempre con la firme convicción de poder entregar estas enseñanzas.

En el año 2011, llegamos a San Cristóbal de Las Casas y empezamos a impartir clases de Kundalini Yoga de manera ininterrumpida, sirviendo a más de 1000 alumnos en estos 12 años de enseñanza. Durante este tiempo, hemos experimentado la transformación personal que la práctica de Kundalini Yoga nos brinda, además de aprender a acomodar la profundidad y sutileza de la práctica de Kundalini Yoga, sin necesidad de estar apegados a una estructura ortodoxa o sectaria, hemos visto cómo la enseñanza pura y de corazón puede ayudar a otros a transformar sus vidas también.

La llegada de la pandemia y los desafíos globales nos han motivado a seguir expandiendo la enseñanza a través de diplomados y cursos digitales. Sabemos y somos conscientes de que, más allá de nuestra presencia física, nuestro impacto sutil en la enseñanza y la práctica de Kundalini Yoga es poderoso.

Nuestro objetivo es que este material que ponemos a tu disposición, en forma de manual del diplomado de Kundalini Yoga, te permita convertirte en tu propio maestro y guiar a otros si es tu destino en su camino de transformación personal. La enseñanza de Kundalini Yoga es una tecnología para la vida, para el bienestar y para tener una profundidad en nuestro día a día.

Agradecemos a Kundalini Research Institute por mantener y compartir las enseñanzas que nos han inspirado y formado: Para aprender más y consultar practicas y grabaciones originales puedes ir a <https://www.libraryofteachings.com/>





Bienvenida



Bienvenidos al Curso de Kundalini Yoga en línea, diseñado para proporcionar una experiencia profunda de la práctica del Kundalini Yoga.

En este curso, exploraremos los principios fundamentales del Yoga Kundalini y aprenderemos técnicas prácticas para mejorar nuestro bienestar físico, mental y espiritual.

A través de una combinación de teoría y práctica, este curso le proporcionará las herramientas necesarias para integrar el Kundalini Yoga en su vida diaria.



Logística

Encontrarás adjunto a este Manual una Hoja con la calendarización del curso así como los horarios de reuniones virtuales y los retiros.

Que tener listo para cada sesión:

- Ropa cómoda y ligera para hacer yoga
- Dispositivo para conectarte a la plataforma de Zoom (Recomendamos sea en una laptop o mediante algún dispositivo compartiendo tu pantalla a un televisor para mejorar la experiencia)
- Un tapete de yoga y/o una piel y una cobija/chal para cubrirte en la relajación
- Cuaderno y una pluma para tomar apuntes
- Botella de agua y/o termo para té
- Silla o Cojín de meditación para sentarte (si es que lo necesitas)





SESIÓN 1

Introducción a la filosofía y los principios del Yoga Kundalini.

Sub Temas:

- Historia y origen del Yoga Kundalini.
- Era de Acuario y Sutras de la Era de Acuario.
- Principios básicos del Yoga Kundalini.
- Beneficios Fisiológicos del Kundalini Yoga.
- Integración de la filosofía en la práctica.

SESIÓN 2

Técnicas de respiración, como el ejercicio de la respiración completa y la respiración del fuego.

SESIÓN 3

Ejercicios de meditación y relajación para calmar la mente y promover la claridad mental.

SESIÓN 4

Prácticas de Kriya para liberar el estrés y aumentar la energía vital.

SESIÓN 5

Ejercicios de yoga físico, como asanas y ejercicios de estiramiento, para fortalecer el cuerpo y mejorar la flexibilidad.

SESIÓN 6

Mantras y cánticos para purificar el cuerpo y la mente.

SESIÓN 7

Introducción al concepto de la energía Kundalini y su despertar.

SESIÓN 8

Prácticas para equilibrar los chakras y mejorar el flujo de energía en el cuerpo.

SESIÓN 9

Enseñanzas sobre el estilo de vida Kundalini, incluyendo (Sadhana) la nutrición, el sueño, y la relación entre el cuerpo, mente y espíritu.

SESIÓN 10

Práctica de la enseñanza y la supervisión para aquellos que deseen enseñar Kundalini Yoga.

SESIÓN 11

Referencias bibliográficas para seguir profundizando en el estudio del Kundalini Yoga.



Derechos de un estudiante de kundalini yoga



Como estudiante de Kundalini Yoga, tal como lo enseñó Yogi Bhajan^o, tienes el derecho a:

1. Tener un ambiente de clases seguro, limpio y acogedor.
2. Ser tratado con amabilidad, respeto y honestidad.
3. Recibir el mismo trato que otros estudiantes, sin discriminación.
4. Escoger libremente donde y con quien estudiar Kundalini Yoga.
5. Recibir las enseñanzas puras de Kundalini Yoga, como lo enseñó Yogi Bhajan.
6. Practicar Kundalini Yoga y Meditación según tu nivel de comodidad, capacidad y auto cuidado mientras se respeten las necesidades de otros.
7. Tener una relación Estudiante-Profesor que sea profesional, respetuosa y llena de gracia.
8. Practicar Kundalini Yoga libre de presiones personales, sexuales, financieras, religiosas o políticas por parte de tu Profesor.
9. Hacer, en forma respetuosa, preguntas o plantear problemas de preocupación o hacer quejas, en forma abierta o anónimamente, y recibir respuestas honestas y consideración justa; si temor a ser ridiculizado o recibir represalias.
10. ¡Disfrutar de tu Viaje de Kundalini Yoga!



Introducción a la filosofía y los principios del Yoga Kundalini

¿QUÉ ES YOGA?





¿QUÉ ES YOGA?

El Yoga es una práctica ancestral que tiene sus raíces en la India, donde se ha venido practicando desde hace más de 5.000 años.

Podríamos decir que la Palabra Yoga es un sinónimo de vía, proceso y camino espiritual que a través de diferentes enfoques y disciplinas busca la transformación del cuerpo, la mente y la conciencia que nos libere del sufrimiento y de las limitaciones del ego.

El Yoga es también un conjunto de tradiciones culturales y espirituales que tienen diferentes enfoques, métodos, metas, prácticas, etc. Por ello, no es del todo correcto decir que Yoga tiene una sola definición, porque en realidad tiene muchas, de acuerdo con la época o la escuela filosófica.

Aunque el yoga tiene raíces en la antigua India y está influenciado por el hinduismo, el budismo y el jainismo, es una práctica que se enfoca en la experiencia individual de la vida y la conciencia.

El yoga no está limitado por ningún dogma religioso o creencia, y cada individuo tiene la libertad de interpretar y adaptar las enseñanzas de acuerdo a su propia experiencia. De hecho, muchas personas que practican yoga han encontrado una manera de integrar sus creencias religiosas en su práctica y han descubierto que el yoga enriquece su vida espiritual.

Además, el yoga no tiene una jerarquía de autoridad religiosa ni una institución centralizada. Cualquier persona puede convertirse en un maestro de yoga a través de la formación adecuada y la práctica continua. La enseñanza y la práctica de yoga se comparten a través de la comunidad de yoguis y yoguinis, y no a través de una organización religiosa formal.

En resumen, el Yoga es una práctica milenaria que busca la unión del individuo con lo divino a través de la introspección y la meditación. Existen diferentes enfoques, métodos y metas dentro del Yoga, y su práctica puede adaptarse a las necesidades y demandas de la vida moderna. La práctica del Yoga puede conducir al despertar de la conciencia, a generar bienestar y a la liberación del sufrimiento humano.





Las raíces del Kundalini Yoga

EL LINAJE DE KUNDALINI YOGA



Es una práctica que ha sido experimentada y dada a través de almas iluminadas durante miles de años. Es un yoga de realeza, uno cuya intención no es ser exclusivamente practicado por quienes sean ascetas y se retiran del mundo. Requiere una maestría tanto de la dimensión interna del Ser como de la expresión externa en el universo.

Es aquel equilibrio entre lo interno y lo externo, entre el Infinito interior neutral y el exterior activo y servicial, lo que es el sello del Kundalini Yoga. En sus primeros días, el Kundalini Yoga era entregado a través de una línea de reyes.

Esta tradición yóguica fue pasada a través de este linaje a Guru Ram Das y los gurús de los sijs. Guru Ram Das fue reconocido por tener el gran trono de Raj Yoga, el Takhat, y por pasar esa bendición a todos aquellos que llegaron.

Yogi Bhajan reconoció a Guru Ram Das como su maestro y nosotros participamos de ese campo vibratorio de energía. Cada uno de nosotros se eslabona a este linaje a través de una Cadena Dorada. Cuando nos entonamos con el Adi Mantra, nos enlazamos con este largo linaje y compartimos estas maravillosas enseñanzas. Algunos maestros tratan por cualquier medio de tener estudiantes.

Kundalini Yoga es realmente una trans-misión. Tiene un linaje de transmisión y tú como practicante y maestro, estás obligado a la integridad de él y a su larga historia. Es bueno para ti entender esa historia y ver hacia el futuro a la vez que sirves a cada individuo en el presente.

Las enseñanzas de Kundalini Yoga están basadas en un conjunto de pilares filosóficos que son esenciales para comprender la profundidad de esta práctica milenaria. Estos pilares son el Samkhya, el Yoga (Los Sutras de Patanjali), el Vedanta, el Tantrismo No Dual y la doctrina de Sikh Dharma.

El Samkhya es una de las seis escuelas filosóficas del hinduismo y se centra en la dualidad de la existencia, es decir, la división del universo en dos partes: purusha (el ser) y prakriti (la naturaleza). Esta dualidad se manifiesta en el ser humano en la forma de la dualidad cuerpo-mente, y el objetivo del Samkhya es liberar al purusha del sufrimiento causado por la ignorancia y la identificación con la mente y el cuerpo.

Los Yoga Sutras de Patanjali son una colección de aforismos que describen la práctica del yoga en su forma más profunda. Patanjali define el yoga como la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, y describe el camino hacia esta unión a través de ocho pasos o ramas (ashtanga). Estos pasos incluyen la ética, la disciplina física y mental, la meditación y la contemplación.

El Vedanta es una escuela filosófica que se basa en los Upanishads, textos sagrados del hinduismo que exploran la naturaleza de la realidad última (Brahman). El Vedanta afirma que la realidad última es no dual y que todo lo que existe es una manifestación de la misma realidad. El objetivo del Vedanta es realizar esta realidad última y liberarse de la ilusión de la separación y la dualidad.

El Tantrismo No Dual es una filosofía que se centra en la experiencia directa de la realidad última a través de la práctica de la meditación y la contemplación. Esta filosofía sostiene que todo lo que existe es una manifestación de la misma realidad última y que la dualidad es una ilusión que debe ser trascendida.



La doctrina de Sikh Dharma es una filosofía que se centra en la realización del ser divino a través de la meditación y la práctica del servicio y la devoción. Sikh Dharma afirma que todos los seres humanos tienen la semilla divina dentro de ellos y que la práctica espiritual puede ayudar a realizar esta divinidad y liberarse del sufrimiento y la ignorancia.

En conjunto, estos pilares filosóficos proporcionan una base profunda y sólida para la práctica del Kundalini Yoga. Al comprender y aplicar estas enseñanzas en la vida cotidiana, podemos transformar nuestro cuerpo, mente y conciencia, y liberarnos del sufrimiento y las servidumbres del ego.

En su parte práctica, el Kundalini Yoga utiliza una amplia variedad de técnicas y disciplinas para lograr su objetivo final. Una de estas técnicas es el Japa Yoga, que implica la repetición constante y meditativa de un mantra. Esto ayuda a centrar la mente y atraer la energía Kundalini hacia arriba.

Otra técnica es el Mantra Yoga, que es similar al Japa Yoga pero implica el canto de mantras en lugar de la repetición mental. Esto tiene un efecto purificador y energizante en el cuerpo y la mente.

El Laya Yoga, por otro lado, involucra la concentración en los centros de energía del cuerpo, conocidos como chakras, para liberar la energía Kundalini y lograr la unión con la divinidad. Esta práctica también puede incluir la meditación en la respiración y la visualización creativa.

El Shakti Yoga se enfoca en la energía femenina divina, la Shakti, y en la integración de esta energía en la práctica del yoga. Bhakti Yoga, por otro lado, se centra en la devoción y el amor a la divinidad, y puede incluir la repetición de mantras, la meditación en imágenes sagradas y el canto de canciones devocionales.

El Raja Yoga se enfoca en la disciplina mental y física, y se considera una de las formas más completas de yoga. Incluye la práctica de asanas o posturas, pranayama o control de la respiración, meditación y ética.

Finalmente, el Hatha Yoga se enfoca en el equilibrio y la unión de los opuestos, incluyendo la energía solar y lunar, la mente y el cuerpo, y la fuerza y la flexibilidad. La práctica de asanas y pranayama son elementos clave de esta forma de yoga.

En conclusión, el Kundalini Yoga en su parte práctica es una combinación de diversas técnicas y disciplinas, cada una diseñada para ayudar a liberar la energía Kundalini y lograr la unión con la divinidad. Cada una de estas técnicas tiene sus propios beneficios y puede ser utilizada de forma individual o combinada para crear una práctica de yoga completa y poderosa.



Los Sutras de la Era de Acuario



Los Sutras de la Era de Acuario son una colección de enseñanzas y principios espirituales que se basan en la filosofía del Kundalini Yoga. Estas enseñanzas están destinadas a guiar a la humanidad hacia una nueva era de conciencia y comprensión espiritual.

Según el Kundalini Yoga, la Era de Acuario comenzó en 2012 y se extenderá por un período de 2.000 años. Durante este tiempo, la humanidad experimentará un cambio evolutivo a nivel espiritual, mental y emocional. Los Sutras de la Era de Acuario se presentan como una guía práctica para ayudar a las personas a través de este proceso de cambio y transformación.

Los Sutras de la Era de Acuario se dividen en cinco secciones, cada una de las cuales se enfoca en un tema específico.

1. Reconoce que la otra persona eres tú.

Tu eres yo, yo soy tú, somos proyecciones de una misma alma.

Lo que no acepto en mí, lo proyecto en ti, y lo que no aceptas en ti lo proyectas en mí.

Te amo porque me amo a mi misma, me amas porque te amas a ti mismo.

Te acepto porque me acepto a mí misma. Me aceptas porque te aceptas a ti mismo.

Cuando reconozco que tu eres yo, y que yo soy tu, los milagros comienzan a ocurrir, porque dejo de creer y pensar que esta sucediendo algo allá afuera que no me concierne.

Resulta que todo lo que veo es lo que yo soy.

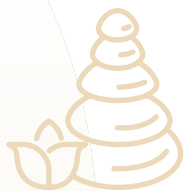
2. Existe una salida a todo obstáculo.

Para todo problema existe una solución. Necesitamos elevar nuestra conciencia para poder visualizar una nueva salida al problema planteado. Necesitamos entender que no podemos resolver los problemas en el mismo nivel de consciencia en el que fueron creados, necesitamos elevar nuestra energía, nuestra vibración a fin de alcanzar una nueva perspectiva y visión del asunto en cuestión y abordarlo de maneras nuevas y creativas, definitivamente.

Tus problemas no se pueden resolver en el mismo nivel mental que tenías cuando los creaste, esto dice el físico alemán Albert Einstein, Tenemos que elevar nuestra conciencia a través de tecnologías como la meditación trascendental o el yoga kundalini a través de sus mantras y kriyas para elevarnos por encima de la situación creada y actuar, mas no reaccionar, ante la oportunidad disfrazada de problema, que nos presenta la vida en el momento en el que nos encontramos con un nuevo reto vital para nuestra evolución personal.

3. Cuando el tiempo esté encima de ti, comienza y la presión desaparecerá.

Este Sutra nos invita a actuar en vez de pensar para que la presión de los tiempos de entrega de un proyecto desaparezca. Tendemos a quedarnos paralizados y no ejecutar acciones que nos lleven a la meta, por lo que tenemos que salir de la inercia actuando cuando el tiempo lo tenemos encima, y eso hará que la presión desaparezca.



La procrastinación como síndrome que evade responsabilizarse posponiendo tareas a realizar puede llevar al individuo a refugiarse en actividades ajenas a su cometido. La costumbre de posponer, si bien no se ha demostrado cabalmente, puede generar dependencia de diversos elementos externos, tales como navegar en Internet, leer libros, salir de compras, comer compulsivamente o dejarse absorber en exceso por la rutina laboral, entre otras, como pretexto para evadir alguna responsabilidad, acción o decisión. Esto se resuelve confrontando las responsabilidades y las tareas que competen y actuar sobre ellas nos eliminará la presión que ejerce el tiempo sobre nuestras vidas y desaparecerá!

4. Entiende a través de la compasión o malentenderás los tiempos.

¿Qué significa comprender al otro a través de la compasión? muy sencillo, ponernos en los zapatos de los demás, meternos en su situación tanto como podamos para poder ayudarles a través de una real comprensión y entendimiento, saliéndonos de nuestro mundo y nuestros paradigmas e indagando con profundidad en el mundo del otro. Para ello necesariamente tenemos que desarrollar una gran seguridad en nosotros mismos, de tal forma que permitamos ser penetrados permeablemente por la experiencia del otro para llegar a comprenderla en su totalidad. Hacer mío el dolor ajeno, hacer mío el sufrimiento del otro, hacer mía la situación en un momento determinado sobre lo que le está sucediendo a la otra persona y realmente ponerme en sus zapatos.

La compasión es un sentimiento humano que se manifiesta a partir del sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, la compasión describe el entendimiento del estado emocional de otro, y es con frecuencia combinada con un deseo de aliviar o reducir su sufrimiento.

5. Vibra el Cosmos y el Cosmos despejará tu camino.

El Cosmos es La sustancia divina que nos rodea, la totalidad de las posibilidades, estamos inmersos en esa energía, ella nos rodea, pero tenemos que fluir y vibrar al unísono con ella, en una sincronía de sucesos casuales para los demás pero causales para los que estamos en la era de Acuario, y entendemos que vivimos en el mundo pero no pertenecemos a él. Vibrar con el cosmos significa que el Universo entero conspirará para hacer realidad tus deseos si ellos se encuentran alineados con el bien mayor. Para ello es menester conectarnos con la fuente de la divinidad a través de la alineación y equilibrio de nuestros centros energéticos, chakras, y el yoga kundalini es una herramienta extraordinaria para este propósito Divino.

En resumen, los Sutras de la Era de Acuario son una guía práctica para ayudar a las personas a través del proceso de cambio y transformación espiritual que se experimenta en la Era de Acuario. Estas enseñanzas se centran en la meditación, la conciencia, la integridad, las relaciones, la prosperidad y la realización espiritual. La práctica del Kundalini Yoga se basa en estos principios y se considera una forma efectiva de lograr una vida equilibrada y en bienestar.





Principios Básicos en la Práctica de Kundalini Yoga



ASANAS

Las posturas practicadas en Kundalini Yoga incluyen formas que son familiares para el practicante de Hatha Yoga. En una clase, las posturas se describen verbalmente y casi siempre incluyen una demostración o ilustración por parte del instructor. Pueden involucrar movimientos como flexión espinal, estiramiento del nervio vital y torsión espinal. Una secuencia específica de posturas construye la base de un kriya.

Los efectos de las posturas. Cada asana en un kriya es un ejercicio, una meditación, una conexión con el flujo de energía y un instrumento de autodiagnóstico para el practicante de Kundalini Yoga.

Asana como ejercicio:

- Aísla músculos específicos
- Presuriza puntos o áreas específicas para mejorar la función glandular y de los órganos
- Redirige y aumenta la circulación

Asana como meditación:

- Crea un vínculo especial y una base entre la mente y el cuerpo.
- Libera el enmascaramiento emocional y los bloqueos estimulados por la postura.

Asana como conexión con el flujo de energía:

- Abre vías de energía entre meridianos. Asana como herramienta de autodiagnóstico:
- Las señales de placer o malestar y dolor indican afecciones de los músculos, glándulas y / o emociones.

Pasarás por etapas a medida que te adaptas a los efectos de las posturas en Kundalini Yoga. Al principio, es posible que se sienta incómodo. Si lo sostienes, comienzas a sentirte mejor. El asana encuentra un lugar natural en ti a medida que le das una nueva forma a tu patrón consciente e inconsciente. El énfasis no está en perfeccionar la postura física, sino en la experiencia y los efectos de la misma.

Puedes trabajar gradualmente sus limitaciones físicas y mentales, de modo que ellas no sean un impedimento para tu práctica de Kundalini Yoga.

PRANAYAMA

La respiración es el lugar para comenzar. La primera y última cosa que hacemos en esta vida física es tomar un respiro. Junto con el oxígeno, el nitrógeno y el dióxido de carbono, la respiración contiene prana, la fuerza vital.

Regularmente se nos enseña que no podemos vivir sin oxígeno; También es cierto que no podemos vivir sin prana, la fuerza vital que energiza la mente, el cuerpo y la conciencia.



Conexión entre respiración y mente

- Tu ritmo respiratorio y tu estado de ánimo son inseparables.
- La mente sigue la respiración y el cuerpo sigue a la mente.
- Cuando la frecuencia respiratoria aumenta o se vuelve rápida e irregular, la mente se perturba y se vuelve errática.
- Cuando tu mente está tranquila, meditativa y bajo tu control, su frecuencia respiratoria será lenta, constante y tranquila.

De todos los cambios positivos que una persona puede hacer es aprender a respirar profunda y completamente y es probablemente la herramienta más eficaz para desarrollar una conciencia superior y aumentar la salud, la vitalidad y la conexión con la vida.

ENFOQUE OCULAR

Muchas kriyas y meditaciones en Kundalini Yoga especifican un punto exacto de enfoque para los ojos. Dirigir la mirada impacta físicamente el nervio óptico mientras viaja desde los ojos hasta el centro del cerebro y aplica presiones variables a las glándulas pituitaria y pineal y la materia gris.

Más que reducir las distracciones externas, el enfoque ocular es una poderosa técnica de meditación. Cuando no se señala un enfoque ocular específico para un kriya o meditación, los ojos deben mantenerse cerrados. Esto fomenta un enfoque mental interior que permite un punto de quietud consciente durante las prácticas.

MUDRA

Las manos. Los Yogis hicieron un mapa en las manos, que son un mapa energético de nuestra conciencia y salud, en el cual cada área se conecta con una parte del cuerpo o del cerebro, representando diferentes emociones y comportamientos.

Cada dedo se relaciona con una energía planetaria y su cualidad.

Cada área de la mano corresponde a un área determinada del cuerpo y a diferentes emociones y comportamientos.

La posición de las manos que fija (o sella) se llama *Mudra* (en sánscrito: *mud* significa "gozo" y *ra* "producir"). Al curvar, cruzar, estirar y tocar los dedos y las palmas de las manos, creamos una técnica eficaz para transmitir mensajes claros al sistema de reflejos del cuerpo, el cerebro y la mente dirigiendo su flujo energético.

Así como las letras se combinan de muchas formas para formar diferentes palabras, los dedos también pueden construir una variedad de mudras. Al practicarlos, se requiere ejercer presión suficiente.

BHANDAS - Abriendo el flujo de energía Kundalini

Durante la práctica de Kundalini Yoga los bandhas o candados corporales dirigen las energías generadora (prana) y de eliminación (apana). La combinación de estas dos abre el flujo de energía hacia el canal central a lo largo de la columna (Sushmana) que despierta suavemente la energía kundalini de una manera controlada. Con la práctica



continua y profunda de los bandhas, los sistemas corporales se limpian, restauran y refinan a través de la circulación de energía kundalini.

Sushmuna es un canal espiritual, pero su contraparte física es la columna. Es de primordial importancia mantener su integridad y alineación para que este canal pueda permanecer abierto. Al tener una alineación postural consciente, se utilizan solo los músculos más apropiados para mantener la posición y esto nos permite liberar tensiones innecesarias en el resto del cuerpo.

Estas técnicas consolidan los efectos de una práctica de Kundalini Yoga y dirigen el prana dentro de los caminos físicos y energéticos para promover la curación, la energía y el fortalecimiento de todo el ser humano.





Despierta a tus diez cuerpos

1 de 2



Los diez cuerpos son:

Alma
 Mente negativa
 Mente positiva
 Mente neutral
 Cuerpo físico
 Línea de arco
 Cuerpo áurico
 Cuerpo pránico
 Cuerpo sutil
 Cuerpo radiante

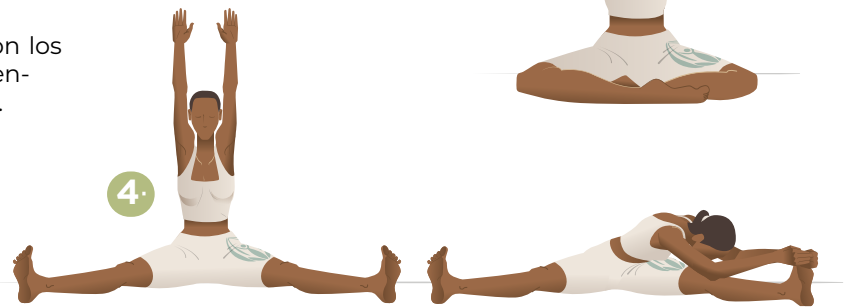


1. Postura de estiramiento. Tiéndete boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo. Levanta la cabeza, las piernas y las manos 15 cm. Las palmas se ven, ligeramente, una a la otra sobre las caderas para crear energía a través del punto del ombligo. Apunta los pies, mantén tus ojos enfocados en las puntas de los dedos gordos y haz respiración de fuego. **1-3 minutos.**

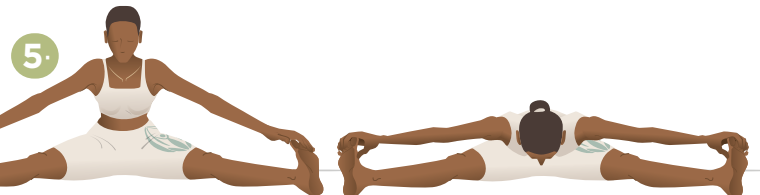


2. Nariz a las rodillas Trae las rodillas al pecho con los brazos envueltos alrededor de ellas. Mete la nariz entre las rodillas y comienza una respiración de fuego. **1-3 minutos.**

3. Erradicador de ego. Siéntate en postura de célibe o en postura fácil. Levanta los brazos a un ángulo de 60°. Enrosca las yemas de los dedos hacia los montes de las palmas. Los pulgares se apuntan entre sí por encima de la cabeza. Con los ojos cerrados, concéntrate por arriba de la cabeza y haz respiración de fuego. **1-3 minutos.** Para terminar, inhala, junta los pulgares por encima de la cabeza. Exhala y aplica *mubandh*. Inhala y relaja.



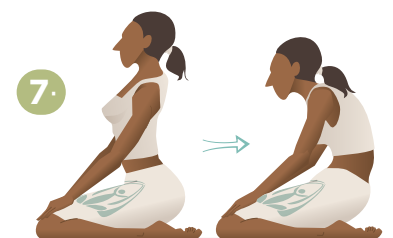
4. Estiramiento del nervio de la vida. Siéntate con las piernas estiradas y abiertas, ampliamente. Con los brazos por arriba de la cabeza, inhala. Luego, exhala, estírate hacia abajo y toma los dedos del pie izquierdo. Inhala, sube de manera recta. Luego, exhala y estírate hacia abajo sobre la pierna derecha y toma los dedos del pie. Continúa de **1 a 3 minutos.**



5. Estiramiento del nervio de la vida. Continúa sentado con las piernas abiertas y estiradas. Sostente de los dedos de ambos pies, exhala mientras te estiras hacia abajo y llevas la frente al suelo. Luego, inhala a medida que subes. **1 - 3 minutos.**



6. Flexiones espinales (paseo en camello). Siéntate en postura fácil. Tómate de las espinillas con ambas manos. Inhala. Flexiona la columna hacia el frente y balancéate hacia delante sobre los glúteos. Exhala, flexiona la columna y balancéate sobre los glúteos hacia atrás. Mantén, moderadamente, los brazos rectos y relajados, así como el nivel de la cabeza. **1 - 3 minutos.**



7. Flexiones espinales (paseo en camello). Siéntate sobre los talones. Coloca las manos sobre los muslos. Flexiona la columna hacia delante en la inhalación y hacia atrás en la exhalación. Concéntrate en el tercer ojo. **1 - 3 minutos.**

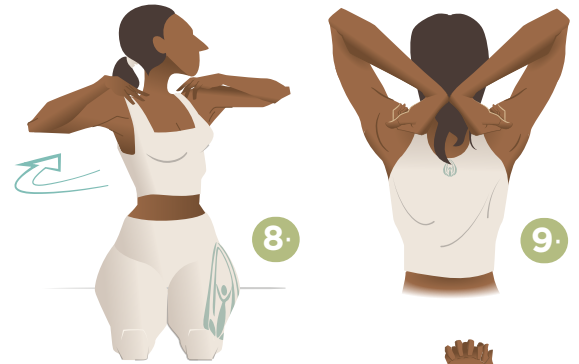


Despierta a tus diez cuerpos

2 de 2



8. Giros espinales. Todavía sobre los talones, toma los hombros con los cuatro dedos hacia el frente y los pulgares por detrás. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Mantén los codos elevados y paralelos al suelo. (No hagas el ejercicio en orden inverso). **1-3 minutos.**



9. Toma los hombros como en el ejercicio anterior. Inhala y levanta los codos para que las partes posteriores de las muñecas se toquen por detrás del cuello. Exhala y baja los codos a la altura de los hombros, y repite. **1-3 minutos.**

10. Bombeo con brazos. SEntrelaza los dedos en mudra de Venus. Inhala y estira los brazos por arriba de la cabeza, luego, exhala y trae las manos de vuelta al regazo. **1-3 minutos.**



11. Levantamiento de hombros alternado. Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Inhala y alza el hombro izquierdo. Exhala y alza el hombro derecho mientras bajas el hombro izquierdo. Continúa durante 1 minuto. Luego, invierte la respiración, de tal modo que inhales mientras alzas el hombro derecho, y exhales mientras subes el hombro izquierdo y bajas el derecho. Continúa durante **1 minuto.**

12. Levantamiento de hombros. Levantamiento de hombros. Inhala y sube ambos hombros, exhala y bájalos. **1 minuto.**

13. Giros de cuello. Permanece en *postura fácil* con las manos sobre las rodillas. Inhala y gira tu cabeza a la izquierda, exhala y gírala hacia la derecha, como si dijeras “no” con la cabeza. Continúa durante **1 minuto.** Luego, invierte tu respiración para que inhales y gires a la derecha, y exhales y gires a la izquierda. Continúa durante **1 minuto.** Inhala profundamente, concéntrate en el tercer ojo y, lentamente, exhala.



14. Postura de rana. Siéntate en cuclillas, de tal modo que los glúteos estén sobre los talones. Los talones se tocan y están arriba del suelo. Coloca las yemas de los dedos en el suelo, entre las rodillas. Mantén la cabeza en alto. Inhala, estira las piernas y mantén los dedos en el suelo. Exhala y vuelve en cuclillas, mirando hacia enfrente. La inhalación y exhalación deben ser fuertes. Continúa este ciclo **54 veces.**

15. Relájate profundamente boca arriba.

Meditación Laya Yoga

Siéntate en *postura fácil* con las manos sobre las rodillas en *gyan mudra* (pulgares y dedos índice juntos). Canta *Ek Ong Kaar-a Saa-Taa-Naa-Ma Sirii Wa-a Je Guruu*. En *Ek*, mete el ombligo. En cada *a* resaltada, eleva el diafragma, firmemente. El sonido “a” es más un movimiento poderoso del diafragma que un sonido pronunciado y proyectado a propósito. Relaja el ombligo y el abdomen en *Je Guruu*. Esta es una meditación de 3 ½ ciclos. Con la respiración, visualiza el sonido en un movimiento en espiral desde la base de la columna hacia el tope de la cabeza en 3 ½ círculos. **11-31 minutos.**





Meditación para una energía poderosa



Yogui Bhajan 17/5/1976

Siéntate con la columna recta en una postura cómoda de meditación. Une los dedos anulares (solares) de ambas manos y entrelaza el resto de los dedos. con el pulgar derecho quedando encima del izquierdo. Coloca las manos a unos centímetros delante del plexo solar. Los dedos anulares están a un ángulo de 80° con el suelo.

Cierra los ojos. Inspira profunda y potentemente. Al espirar canta...

ONG

(Oooooooooooooooooooooonnnnnng)

Con la boca abierta pero el aire lo expulsas por la nariz. El sonido debe vibrarse en la parte posterior del paladar superior.

Comentarios:

El poder de este canto, cuando se hace correctamente, hay que experimentarlo para creerlo.

Solo hacen falta 5 repeticiones para elevar la consciencia completamente. Cuando estés pasando un día difícil, esta meditación te dará una energía poderosa y equilibrará tu cerebro.

También se puede practicar antes de dormir. Es la mejor meditación para la "fatiga mental". Otra variante, aún más poderosa, es hacerlo en la postura de la vela. apoyado contra la pared.

