



# Fortaleciendo el Cuerpo y Mejorando la Flexibilidad a Través de Asanas y Bandhas

---





# Fortaleciendo el Cuerpo y Mejorando la Flexibilidad a Través de Asanas y Bandhas



En el vasto mundo del **Kundalini Yoga**, el cuerpo y la mente se unen en una danza sagrada de la dualidad. Una parte esencial de esta práctica es el enriquecimiento del cuerpo físico y la expansión de la flexibilidad a través de *asanas* y *bandhas*. Este arte milenario busca no solo vigorizar el cuerpo, sino también elevar la conciencia espiritual.

## Experimentando los Triángulos

Antes de adentrarnos en las *asanas* y *bandhas*, es fundamental comprender la conexión entre los triángulos en nuestro cuerpo. Imagina un triángulo desde la punta de tus dedos gordos hasta el punto del ombligo, anclado con seguridad en el suelo. Luego, experimenta otro triángulo desde cada lado del hueso púbico hasta la punta del sacro, equilibrando ambos lados. Visualiza estos triángulos bañados en colores vibrantes que representan diferentes aspectos de tu ser.

## Las Cerraduras del Cuerpo (Bandhas)

Las cerraduras, o *bandhas*, son técnicas esenciales para dirigir la energía vital, conocida como prana y apana, a través del cuerpo. Existen tres *bandhas* principales: la cerradura del cuello, la cerradura del diafragma y la cerradura de la raíz. Cuando se aplican juntas con la postura adecuada, se crea la Gran Cerradura (*mahabandh*), generando un profundo impacto en el cuerpo y la mente.

- **Cerradura del Cuello (Jalandhar Bandh):** Esta cerradura se aplica comúnmente durante la meditación y los ejercicios de *pranayama*. Ayuda a sellar la energía en las zonas superiores del cerebro y regula la presión arterial.
- **Cerradura de la Raíz (Mulbandh):** Esta cerradura compleja trabaja en la base de la columna vertebral y redirige la energía sexual hacia la creatividad y la curación corporal. Se aplica al final de los ejercicios para cristalizar sus efectos.
- **Gran Cerradura (Mahabandh):** La combinación de las tres cerraduras, junto con la retención de la respiración, resulta en la Gran Cerradura. Esta práctica cura diversas dolencias y rejuvenece el cuerpo y la mente.

## Despertando Kundalini a través de las Cerraduras

El objetivo central de estos esfuerzos físicos es generar y canalizar la energía vital a través del cuerpo y los *chakras*. La mezcla de prana y apana abre el flujo de energía en el sushumna, el canal central que se eleva por la columna vertebral. A medida que la energía fluye a través de los *chakras*, aumenta la concentración y la claridad mental, llevando a un estado dichoso y superconsciente.

En resumen, **Kundalini Yoga** no solo fortalece el cuerpo y mejora la flexibilidad, sino que también despierta la conciencia espiritual a través de las *asanas* y *bandhas*. Al comprender y aplicar estas técnicas, experimentarás una transformación profunda en tu ser, alcanzando un estado de equilibrio, salud y claridad interior. ¡Wahe Guru!





# Nabhi Kriya



**1. Levantamiento alternado de piernas.** Sobre la espalda, inhala y levanta la pierna derecha a 90 grados. Exhala y bájala. Repite con la pierna izquierda. Continúa los levantamientos alternados de piernas con una respiración profunda y poderosa durante **10 minutos**.

*Este ejercicio es para el área digestiva inferior.*

**2. Levantamiento de piernas.** Sin pausar, levanta ambas piernas a 90 grados en la inhalación y bájalas en la exhalación. Para el equilibrio y la energía, mantén los brazos estirados hacia arriba, las palmas se ven una a la otra. **5 minutos**.

*Este ejercicio es para el área digestiva superior y el plexo solar.*

**3. Rodillas al pecho.** Dobla las rodillas y abrázalas contra el pecho, permítele a la cabeza relajarse atrás. Descansa en esta posición durante **5 minutos**.

*Este ejercicio elimina gas y relaja el corazón.*

**4. A partir de la posición 3.** inhala, abre los brazos hacia los lados sobre el suelo y extiende las piernas hacia delante a 60 grados. Exhala y regresa a la posición original. Repite y continúa durante **15 minutos**.

*Este ejercicio carga el campo magnético y abre el centro umbilical.*

**5. Levantamiento de piernas.** Sobre la espalda, trae la rodilla izquierda al pecho, sostenla allí con ambas manos y, rápidamente, alza la pierna derecha a 90 grados y bájala; inhala arriba, exhala abajo durante **1 minuto**. Cambia de pierna y repite durante **1 minuto**.

Repite el ciclo completo una vez más.

*Este ejercicio ajusta las caderas y la parte inferior de la columna.*

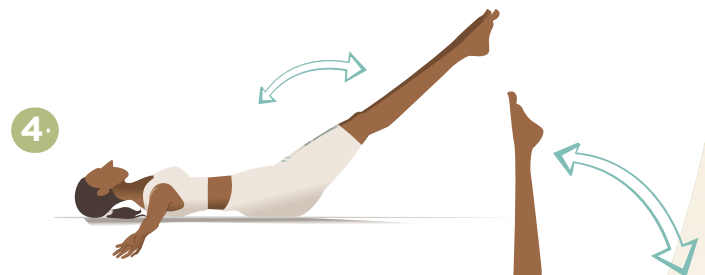
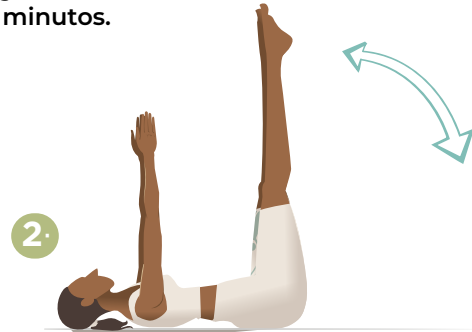
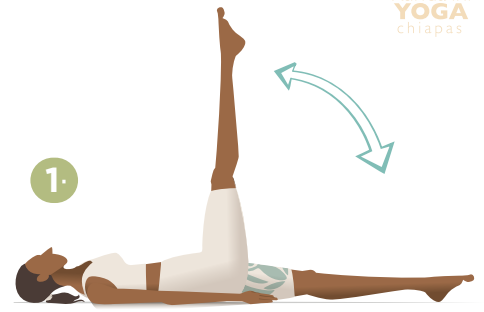
**6. Inclinaciones hacia enfrente.** Ponte de pie, erguido. Levanta los brazos encima de la cabeza, abraza las orejas y presiona los dedos hacia atrás, de tal modo que las palmas vean el cielo o el techo. Exhala a medida que te inclinas hacia enfrente para tocar el suelo -mantén los brazos rectos y abrazando las orejas-, e inhala arriba, muy lentamente, con respiración profunda. En la exhalación, aplica mulbandh. Continúa a un ritmo lento durante **2 minutos**. Luego, más rápidamente durante **1 minuto más**.

*Este ejercicio es para todo el líquido raquídeo y para el aura.*

**7. Relájate totalmente o medita** de **10 a 15 minutos**.

## COMENTARIOS:

**Nabhi** se refiere al plexo nervioso alrededor del punto del ombligo. Esta serie se enfoca en desarrollar la fuerza del punto del ombligo. Los tiempos indicados son para estudiantes avanzados. Para iniciar una práctica, empieza por hacer los ejercicios largos de **3 a 5 minutos**. Juntos estos ejercicios ponen el área abdominal en forma rápidamente y activan el poder del tercer **chakra**.





# EK ONG KAR Largo

## CANTO LARGO



**POSTURA:** Siéntese en Postura Fácil con una firme Cerradura de Cuello.

**MUDRA:** Ponga las manos en Gyan Mudra, o descansando en Buddha Mudra en el regazo. Mantenga una fuerte Cerradura de Cuello

**MANTRA:** Cante el *Adi Shakti Mantra* en un ciclo de respiración de 2-1/2:

Ek Ong Kaar

Sat Na - aa- m Sir-ii Whaa- he Gu-ruu

Inhale profundamente y al tiempo que mete abruptamente el ombligo, cante EK. Luego ONG KAAR es extenso. Igual tiempo para ONG y KAAR.

Inhale profundamente y al tiempo que mete abruptamente el ombligo, cante SAT. Luego el NAAM es extenso. Luego, al llegar al final del aliento, añada un rápido SIRI. (pronunciado S'ri.)

Inhale media respiración, meta abruptamente el ombligo, cante WHAA.

Luego HE GURUUUU (He deberá ser relativamente corto, GURU se pronuncia G'RU y es extenso, pero no tan largo.

El ONG KAR y NAAM SIRII son iguales en duración. El Whaa-he Gurú es igual en duración que ONG.

Trate de no dejar que caiga el tono. Deje resonar el sonido en la cavidad superior de la cabeza, cerrando la parte de atrás de la garganta y vibrando el paladar superior, y permitiendo al sonido salir por la nariz.

**TIEMPO:** 3-11 minutos. Para una experiencia poderosa de esta meditación, haga **31 minutos**, o **2 ½ horas**.

### Sobre esta Meditación:

Yogi Bhajan habla sobre este mantra: *“Este mantra es conocido como el Ashtang Mantra para la Era Acuariana. Tiene ocho vibraciones, y describe la gloria de Dios. Así dijo el Maestro: ‘en el periodo de tiempo de dos horas y media antes de la salida del sol, cuando los canales están más despejados, si el Mantra es cantado en dulce armonía, Ud. será uno con Dios.’ Esto abrirá el plexo solar, que a su vez cambiará los centros solares, y la persona se conectará con la Energía Cósmica, siendo así liberada del ciclo del tiempo y del karma. Aquellos que mediten en este mantra en silencio cargarán sus centros solares y serán uno con lo Divino. Es por eso que les hablo sobre por qué debemos meditar y recitar este mantra”.*

*“Todos los mantras son buenos, y son para despertar lo Divino. Pero este mantra es efectivo, y es el mantra para esta Era. Así que, mi preciosa estudiante, por voluntad de mi Maestro le enseñó la más grande clave Divina. Tiene ocho niveles, y puede abrir la cerradura del tiempo, que es también de la vibración de ocho. Por lo tanto, cuando este mantra se canta con la Cerradura de Cuello, al punto en donde se encuentran el prana y el apana con sushmuna, esta vibración abre la cerradura, y así uno se vuelve uno con lo Divino.”*

Este mantra se usa como piedra angular del sadhana de la mañana, y se lo llama también **Ek Ong Kar Largo** o simplemente Canto Largo. Este mantra inicia la *kundalini*, iniciando la relación entre el alma y el Alma Universal. Equilibra todos los *chakras*. Aunque es parte del *sadhana* de la mañana, puede cantarse en cualquier momento.

