



**KRIYA: Ejercicios
preparatorios para los
pulmones, el campo
magnético y una meditación
profunda**



Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



COMENTARIOS:

Esta serie comienza purificando la sangre y expandiendo la capacidad pulmonar. Después, el sistema circulatorio se estimula. Las secreciones tiroideas y paratiroides se suman al incremento de la circulación, y la parte superior del campo magnético del cuerpo se amplía. Esta es una excelente preparación para los principiantes que necesiten aprender a meditar profundamente.

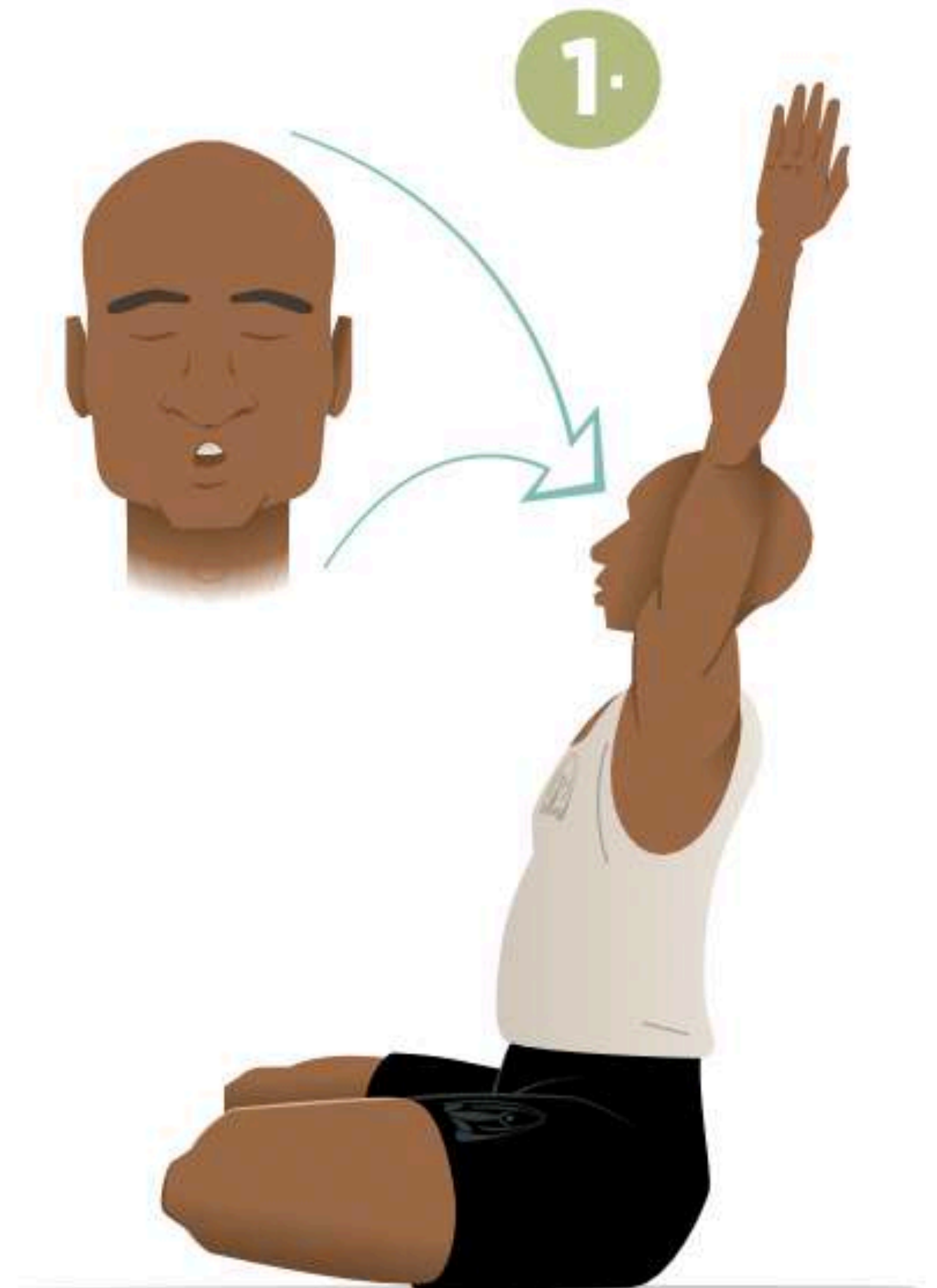
Yogi Bhajan enseñó esta serie, originalmente, el 27 de noviembre de 1974.



Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



1. Respiración de silbido. Siéntate en postura fácil. Estira los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Estira la columna hacia arriba e inclínala hacia atrás tanto como puedas para mantener el equilibrio con gracia. Respira, conscientemente, a través de los labios fruncidos en un silbido largo tanto en la inhalación como en la exhalación. Continúa esto durante **5 minutos**. Relájate durante 30 segundos.

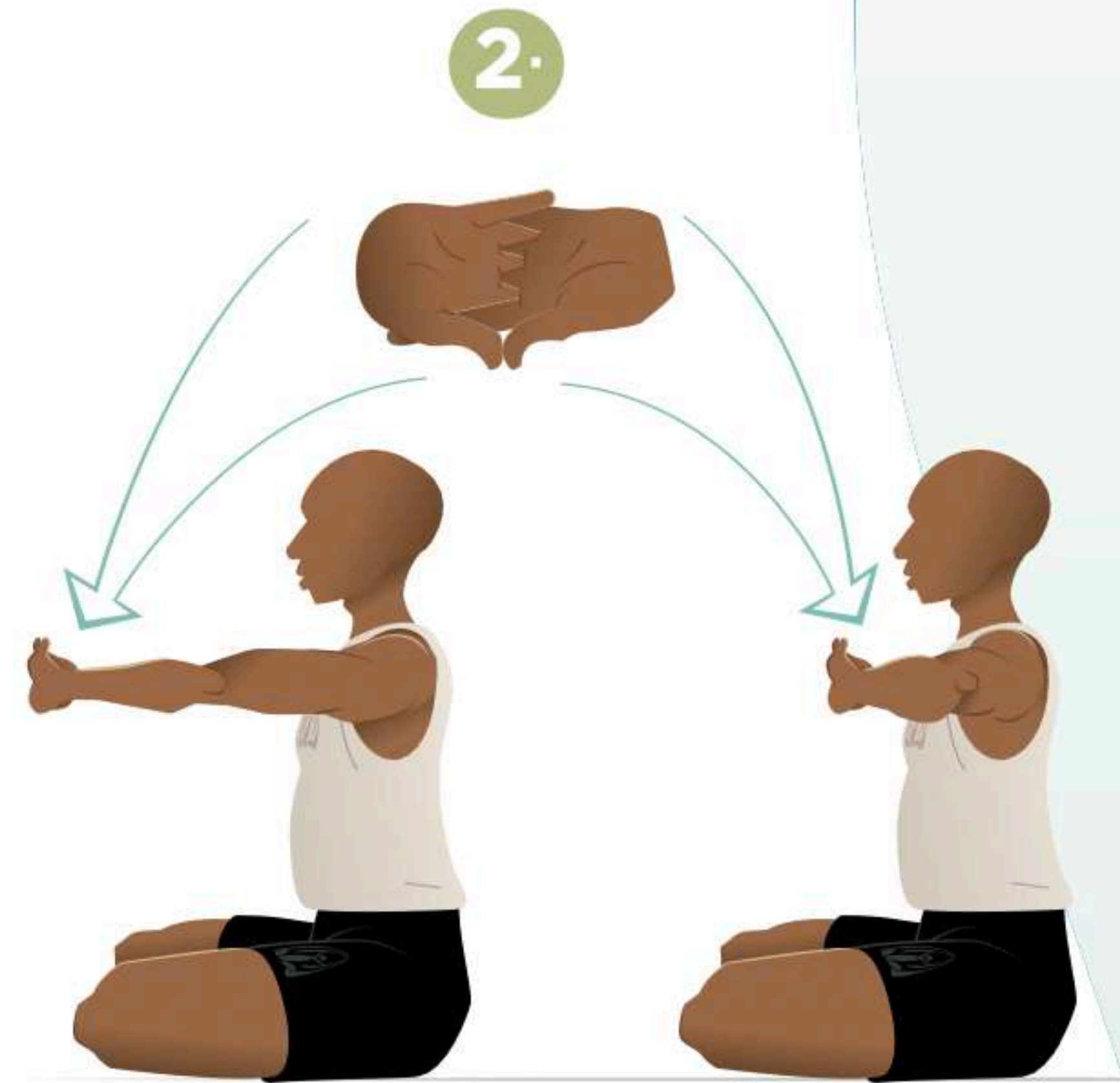




Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



2. Permanece en postura fácil. Inhala y estira los brazos hacia delante, paralelos entre sí y paralelos al suelo. Entrelaza los dedos con las palmas dirigidas hacia fuera. Junta las yemas de los pulgares. Exhala mientras doblas los codos y llevas el dorso de la mano hacia el pecho, al nivel del centro del corazón. Alterna rápidamente entre estas dos posiciones con una respiración fuerte de **2 a 3 minutos**. Inhala y, brevemente, sostén la respiración con los brazos extendidos. Relaja la respiración y mantén la posición para comenzar el siguiente ejercicio.

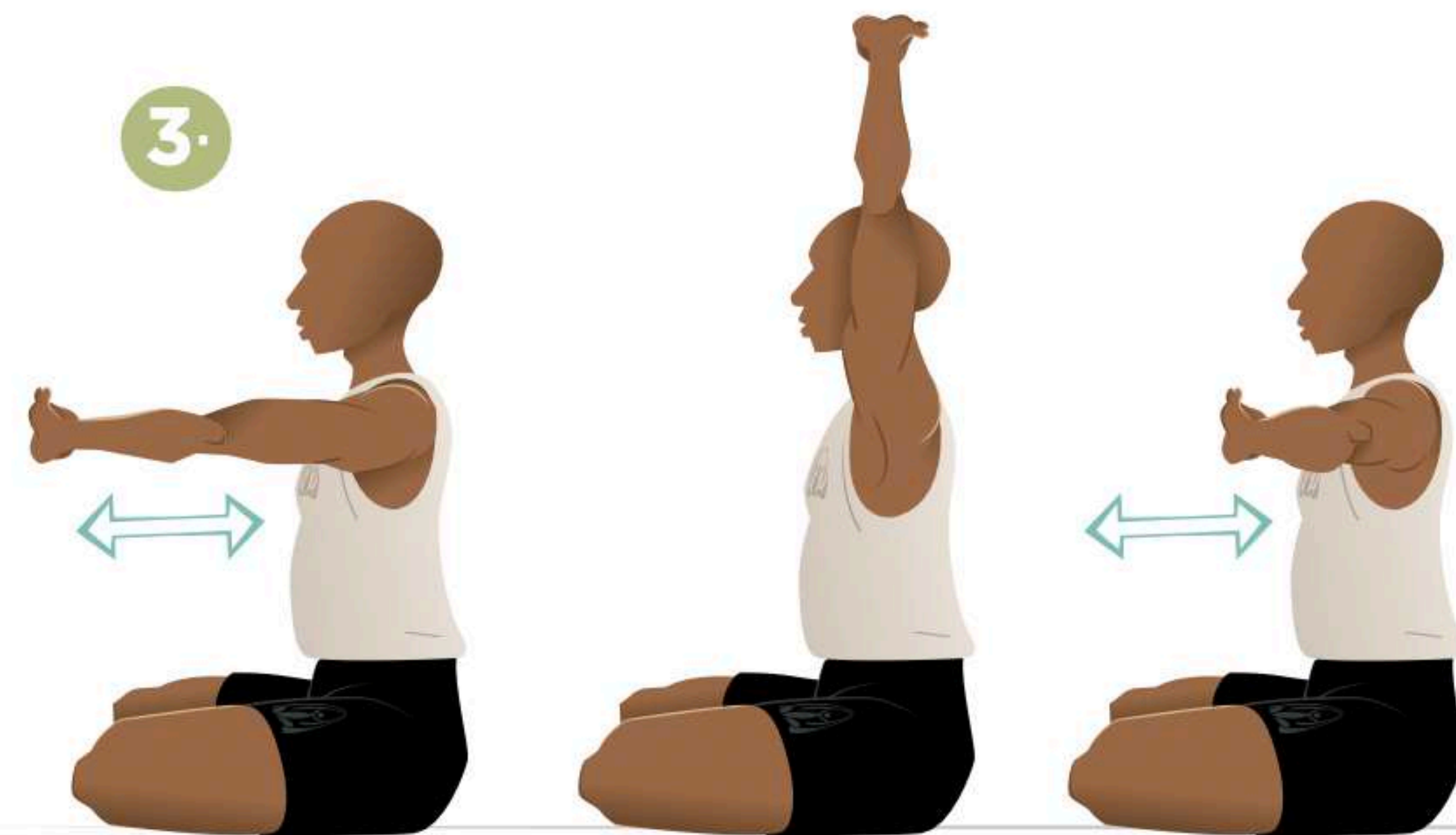




Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



3. Bombeo con brazos. Con los brazos extendidos desde el ejercicio anterior, inhala, sostén la respiración por dentro, y levanta los brazos por arriba de la cabeza y regrésalos hacia abajo, paralelos al suelo. Luego, exhala y trae las manos cerca del pecho. Rápidamente, inhala de nuevo hacia la primera posición. Continúa la secuencia en un ritmo constante de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala con los brazos extendidos y sostén, brevemente, de 10 a 15 segundos.





Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



4. Inmediatamente, extiende los brazos paralelos al piso, en un ángulo de 60 grados entre uno y otro. Las palmas se miran entre sí y los codos están rectos. Inhala profundo con una respiración yóguica completa. Mientras inhalas, lentamente, cierra los puños. Sostén la respiración adentro. Lentamente, dobla los brazos y trae los puños hacia el pecho. Crea una tremenda tensión en los músculos de los brazos y de las manos. Tira hacia ti como si estuvieras arrastrando un peso de 500 kilos. Cuando finalmente tocas el pecho, suelta la respiración con una exhalación explosiva. Repite este ciclo durante **3 minutos**. Mantén una postura emocional y facial de enojo y determinación a lo largo del ejercicio.

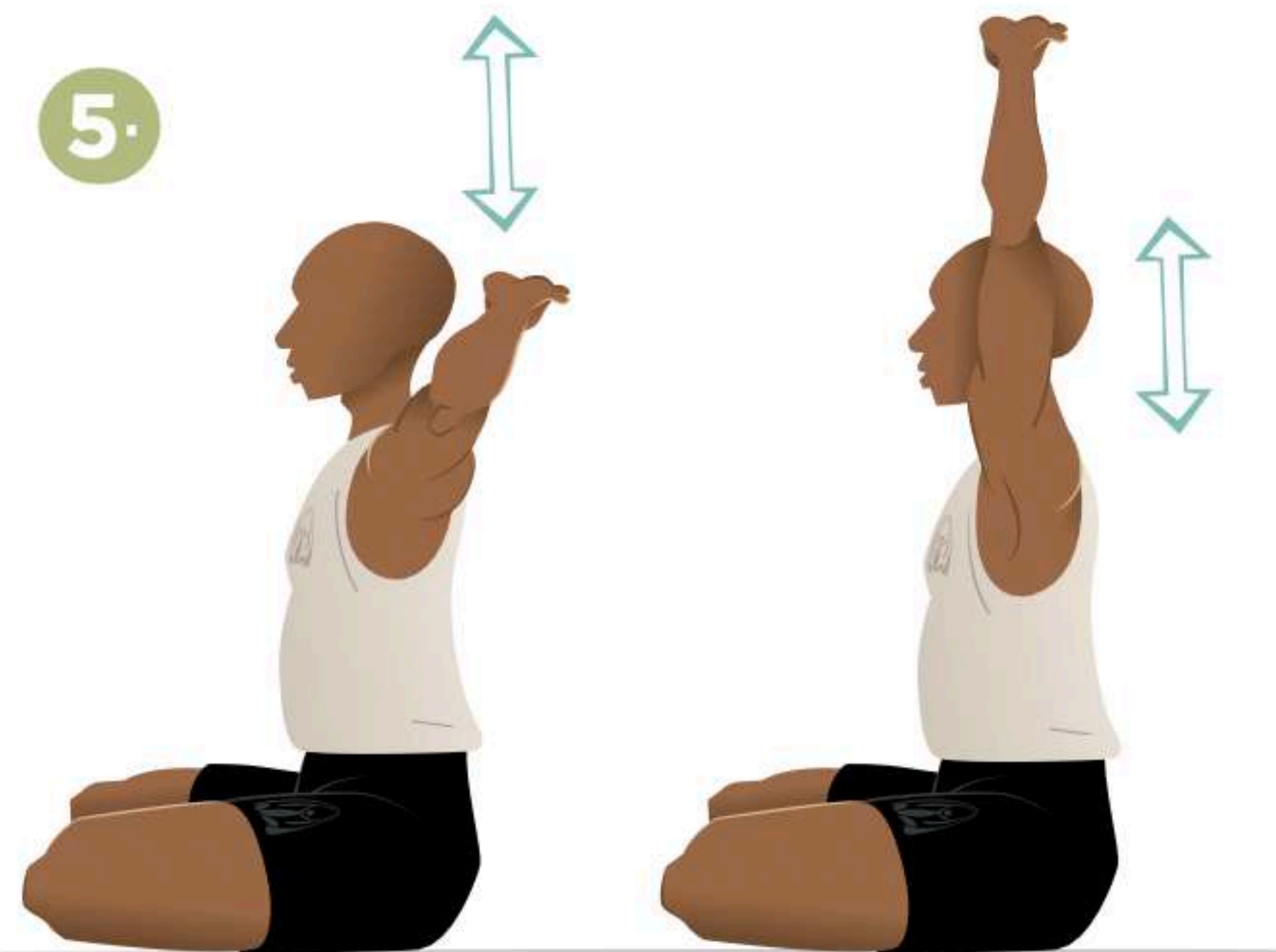




Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



5. Sentado en postura fácil, Sentado en postura fácil, estira la columna. Entrelaza los dedos y coloca las manos a 2 cm detrás del cuello, con las palmas hacia arriba. Inhala a medida que estiras los brazos por encima de la cabeza. Mantén los dedos entrelazados. Las yemas de los pulgares se tocan. Exhala y regresa a la primera postura. Alterna de arriba abajo, rápidamente, con una respiración fuerte y suave. Continúa de **2 a 3 minutos**.

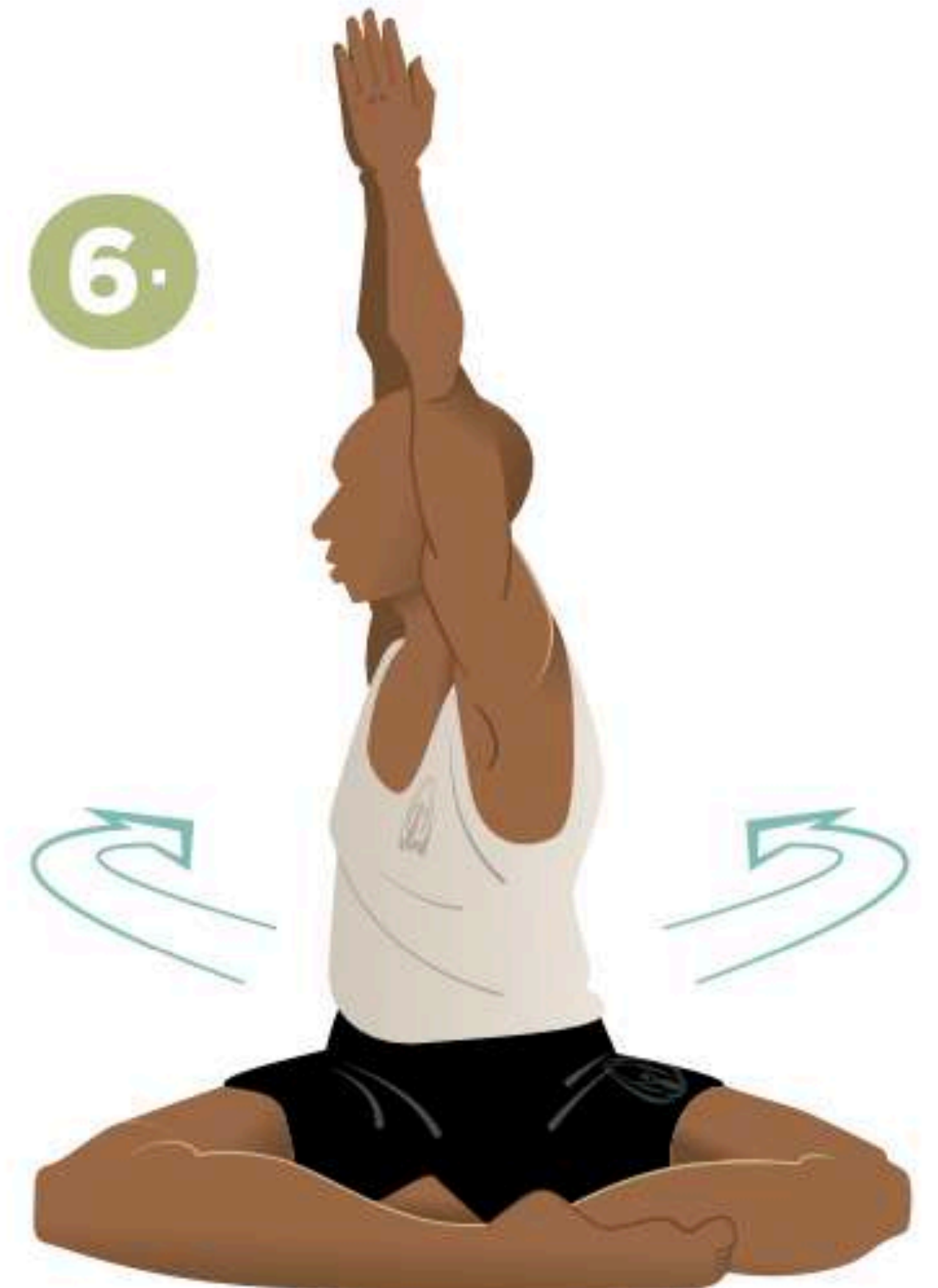




Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



6. Giros de torso. Inmediatamente, estira los brazos encima de la cabeza con las palmas juntas. Abraza las orejas. Cruza los pulgares para sujetar las manos juntas. Inhala mientras giras el torso y la cabeza a la izquierda. Exhala mientras giras a la derecha. Gira de lado a lado en un ritmo rápido y constante de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala al centro, suspende la respiración y aplica mulbandh. Exhala.





Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



7. Entrelaza los dedos y coloca las manos con las palmas hacia abajo, enfrente del centro del corazón. Inhala a medida que levantas las palmas y los antebrazos al nivel del punto del entrecejo. Exhala hacia abajo, a la primera posición. Crea un movimiento de bombeo rápido, y una respiración fuerte y constante. Continúa de **2 a 3 minutos**. Luego inhala y sostén de 10 a 15 segundos. Exhala.





Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



8. Giros espinales. Coloca las manos en los hombros, con los pulgares por detrás y los otros dedos hacia al frente. Levanta los codos a la altura de los hombros. Inhala mientras giras el torso y la cabeza a la izquierda. Exhala mientras giras el torso a la derecha. Crea un giro poderoso y constante. Abre los pulmones por completo. Muévete con gracia, como si rotaras una columna vertebral perfectamente equilibrada y sin fricción. Continúa de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala al centro, aplica *mulbandh* y sostén de 10 a 15 segundos. Exhala.





Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



9. **Levantamiento de hombros.** Siéntate en postura fácil. Mantén la columna recta y quieta. Inhala mientras levantas ambos hombros hacia las orejas. Este es un movimiento natural. Hazlo sin tensión ni restricción. Exhala mientras dejas caer ambos hombros. Crea un ritmo rápido y constante. Continúa de **1 a 3 minutos.**



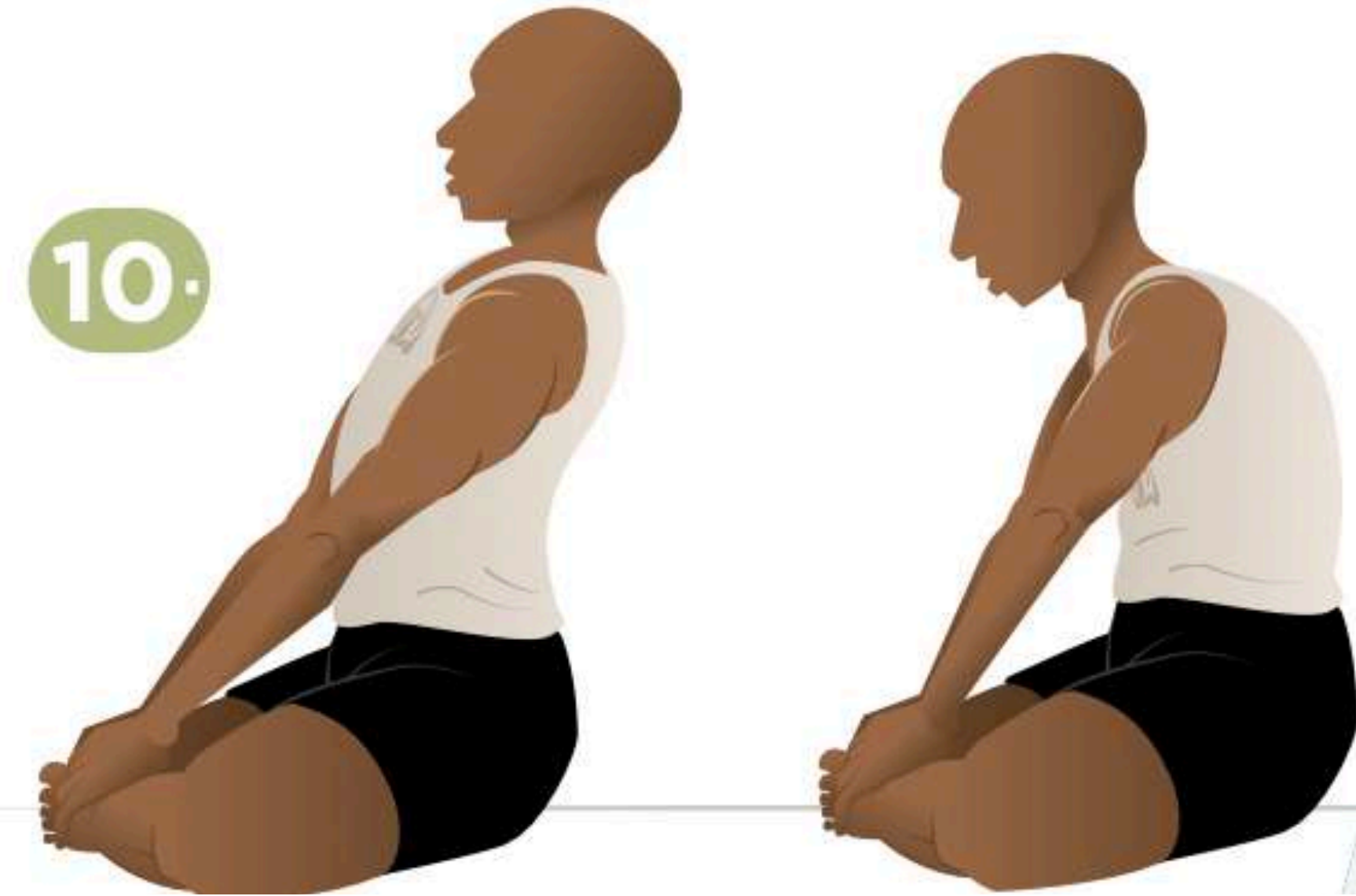


Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



10. Flexiones espinales (Paseo en camello).

Siéntate en postura fácil. Tómate de las espini-llas con ambas manos. Inhala. Flexiona la colum-na hacia el frente y balancéate hacia delante sobre los glúteos. Luego, exhala, flexiona la columna y ba-lancéate sobre los glúteos hacia atrás. Mantén, mode-radamente, los brazos rectos y relajados, así como el nivel de la cabeza. Continúa de **2 a 3 minutos**.



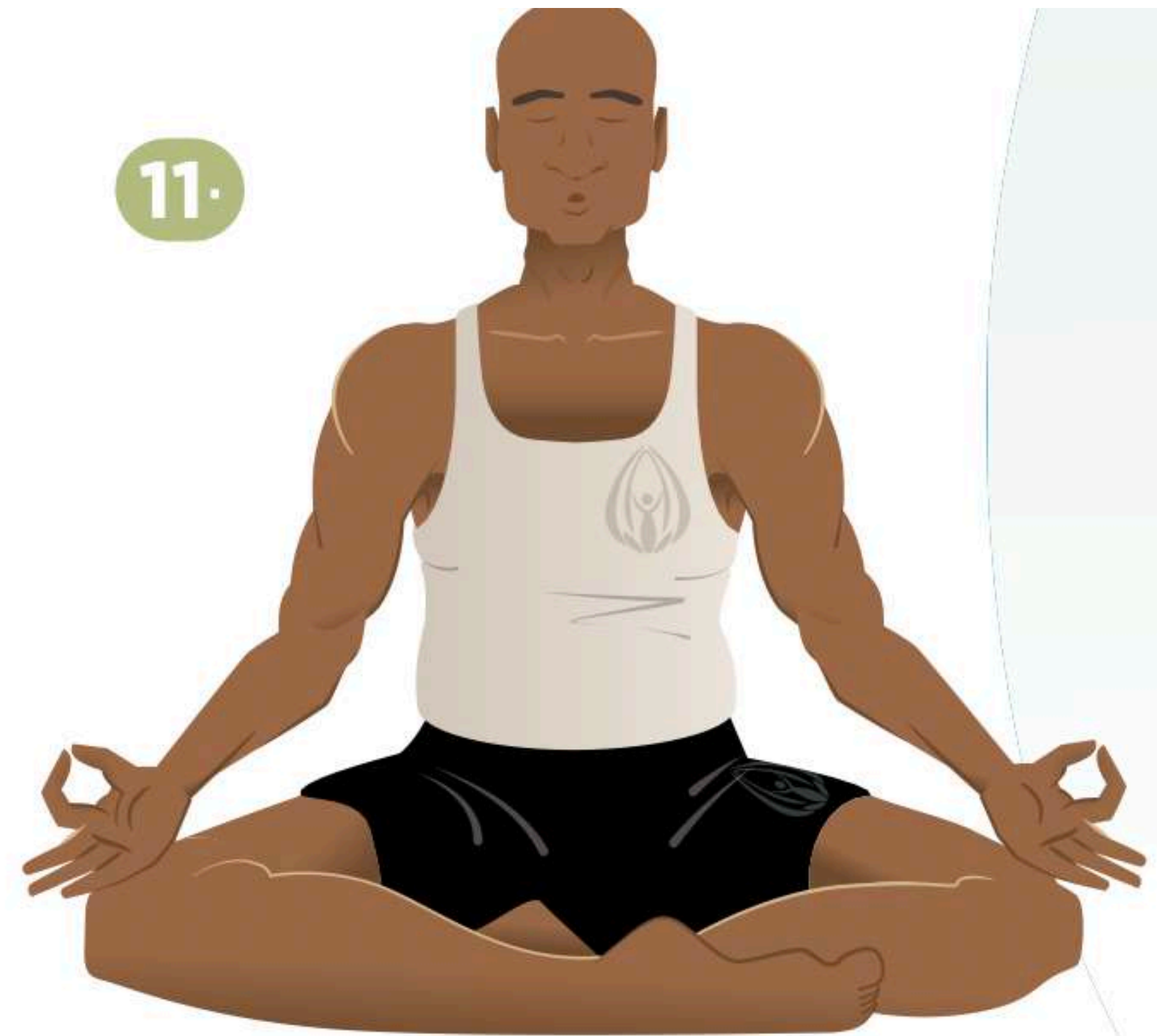


Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda



11.

11. Medita. Gira tus ojos hacia arriba lo más que puedas. Concéntrate en el tope de la cabeza. Medita durante **15 minutos.**





02 El Aliento Divino Explorando las Técnicas de Respiración en el Camino Espiritual

Objetivos Generales

- Introducción a las técnicas de respiración en Kundalini Yoga.
- Comprender la importancia del pranayama en la práctica del yoga.
- Conocer los beneficios de las técnicas de respiración
- Integrar las técnicas de respiración en la práctica diaria de Kundalini Yoga.
- Explorar la conexión entre la respiración y la meditación en el camino espiritual.



Objetivos Específicos

- Comprender los componentes de la respiración completa
- Dominar la técnica de la respiración del fuego
- Aprender diferentes técnicas de pranayama para equilibrar la energía vital.
- Explorar la técnica de la respiración alterna de las fosas nasales
- Practicar el Sitali Pranayama para experimentar sus efectos refrescantes



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración y Pranayama

Respiración . Kundalini y Energía Vital

PRANA

RESPIRACIÓN - VIDA - AIRE -
FUERZA VITAL

YAMA

CONTROL

RITMO, PROFUNDIDAD DE
LA RESPIRACIÓN



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración . Kundalini y Energía Vital

PRANA YAMA

**DIFERENTES ESTADOS ENERGÉTICOS
DE SALUD, CONCIENCIA Y EMOCIÓN**



Kundalini
YOGA
chiapas

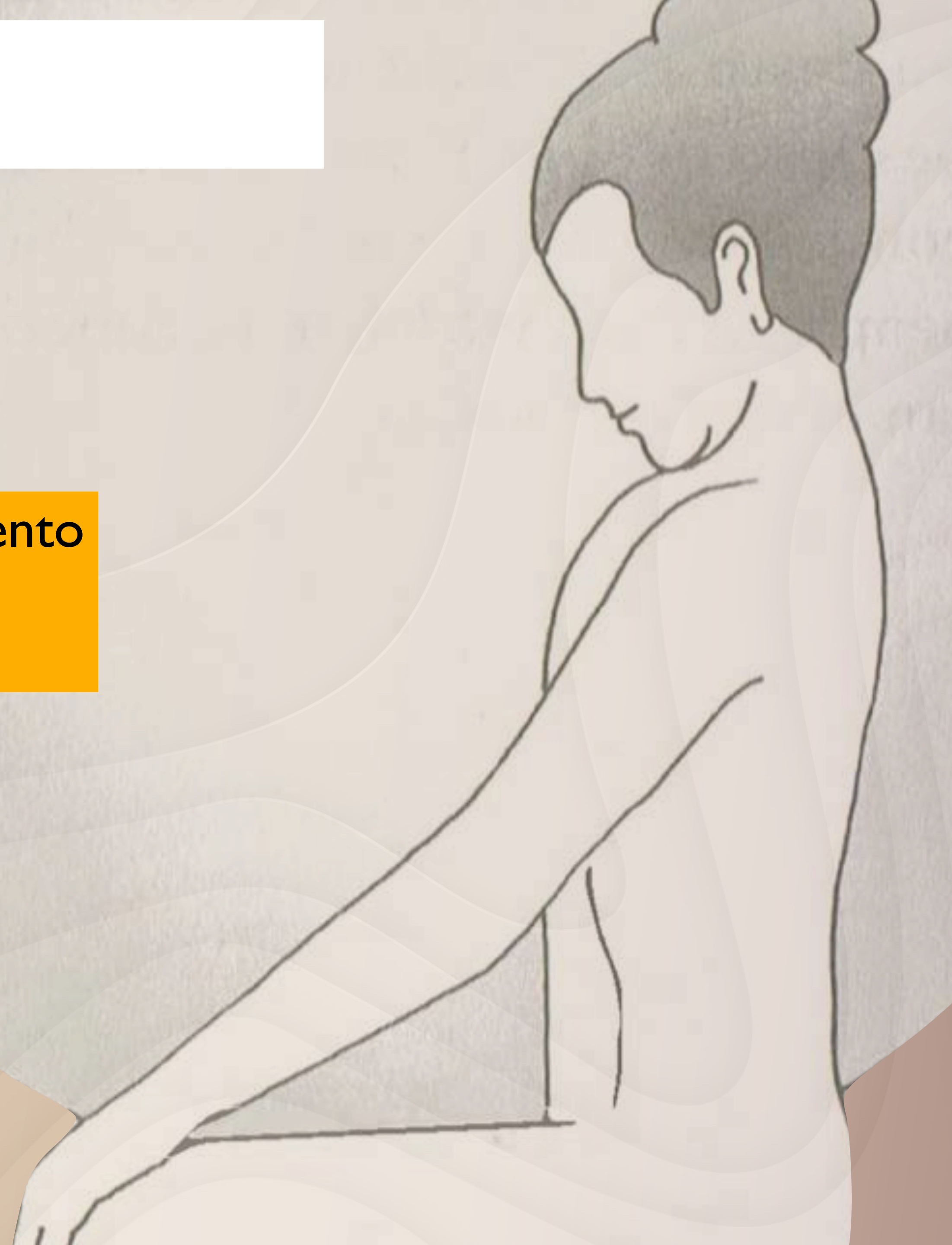
¿Qué es Pranayama?

PRANAYAMA

Es la ciencia de la respiración, el control del movimiento del prana por medio del uso de las técnicas de respiración.



Kundalini
YOGA
chiapas



¿Qué es Pranayama?

Puedes estar días sin comer

Puedes estar horas sin beber

Pero no puedes estar minutos sin respirar, no podemos vivir sin oxígeno ,
pero tampoco podemos vivir sin prana , la fuerza vital.

**Lo primero que haces al nacer es inhalar.
Lo último que haces al morir es exhalar.**



Respiración y Pranayama

El pranayama, ha sido estudiado desde la perspectiva científica y neurocientífica, revelando una serie de beneficios:

- Mejora en la función pulmonar.
- Equilibrio del sistema nervioso autónomo y la regulación emocional.
- Reducción en la presión arterial.
- Promover la relajación y aumentar la claridad mental.





Respiración Kundalini & Energía Vital

Respiración . Kundalini y Energía Vital

La respiración desempeña un papel fundamental en Kundalini Yoga, ya que está directamente relacionada con la energía vital y la experiencia espiritual.

Aquí se encuentran algunas de las razones por las que la respiración es tan importante en esta práctica:

- **Purificación y vitalización.**
- **Conexión mente-cuerpo.**
- **Equilibrio de energía.**
- **Calma y claridad mental:**



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración . Kundalini y Energía Vital

Purificación y vitalización:

La respiración consciente y profunda ayuda a purificar el cuerpo y la mente, eliminando toxinas y revitalizando cada célula.

A medida que inhalamos, absorbemos prana, la energía vital universal, y al exhalar, liberamos lo que ya no nos sirve.



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración . Kundalini y Energía Vital

Conexión mente-cuerpo:

La respiración nos conecta con nuestra experiencia física y emocional.

A través de la respiración consciente, podemos traer atención plena a nuestras sensaciones y emociones, permitiéndonos explorar y transformar nuestro ser.



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración . Kundalini y Energía Vital

Equilibrio de energía:

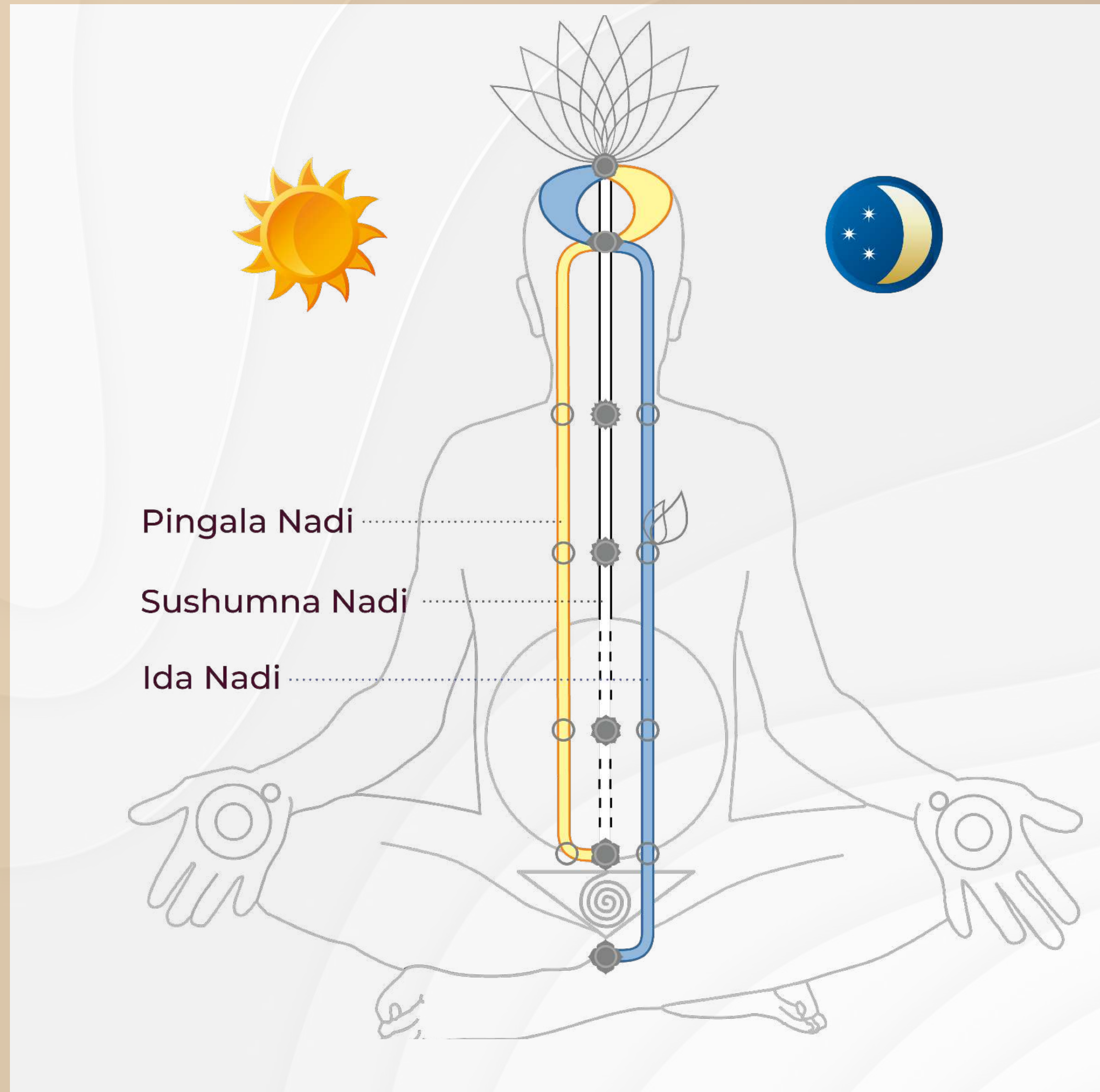
En Kundalini Yoga, la respiración se utiliza para equilibrar y canalizar la energía vital (prana) a través de los canales de energía (nadis) y los centros de energía (chakras).

Diferentes técnicas de respiración ayudan a despertar, movilizar y equilibrar la energía kundalini, permitiendo su ascenso hacia la unión con la conciencia superior.



Kundalini
YOGA
chiapas

Respiración . Kundalini y Energía Vital



Respiración . Kundalini y Energía Vital

Calma y claridad mental:

La respiración consciente y lenta nos ayuda a calmar la mente agitada y a cultivar la claridad mental.

Al enfocarnos en nuestra respiración, podemos disminuir el estrés, la ansiedad y los pensamientos dispersos, creando espacio para la calma y la concentración.

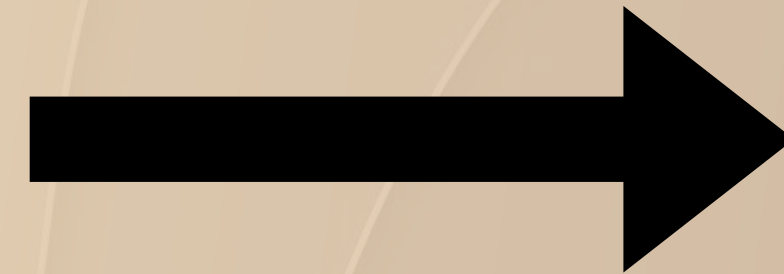


Kundalini
YOGA
chiapas

SHUNIA



SHUNIA



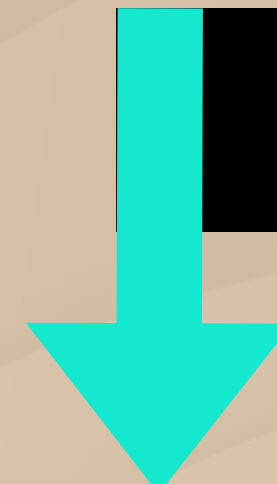
ESTADO DE QUIETUD "CERO"



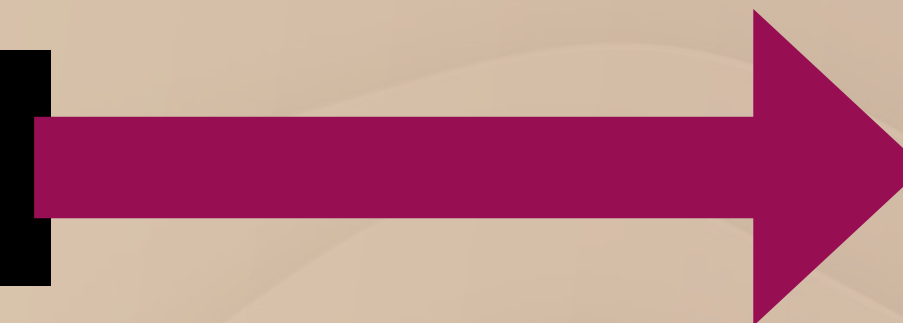
PRAN YOGUI



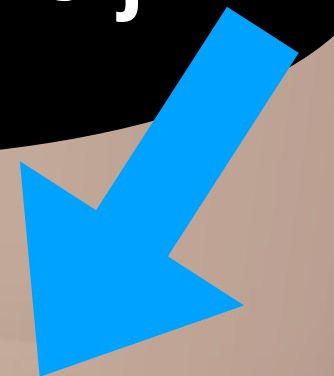
USA EL PRANAYAMA



SHUNIA



SEMILLA "bij"



SIEMBRA UN NUEVO RITMO O PATRÓN DE SER



Respiración . Kundalini y Energía Vital

En resumen, la respiración en Kundalini Yoga es una herramienta poderosa que nos permite purificar, equilibrar y expandir nuestra energía y conciencia.

A través de la práctica consciente de la respiración, podemos experimentar una profunda conexión con nuestra vitalidad, nuestra esencia divina y el flujo universal de energía.





FISIOLOGIA DE LA RESPRIACION

Respiración y Pranayama

La fisiología de la respiración es un proceso complejo que involucra la participación de varios órganos y sistemas en nuestro cuerpo.

Durante la inhalación, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo, lo que permite que los pulmones se llenen de aire.



Kundalini
YOGA
chiapas

FISIOLOGIA DE LA RESPIRACION

El principal órgano involucrado en la respiración es el sistema respiratorio, que incluye las vías respiratorias, los pulmones y los músculos respiratorios.

Son los órganos responsables de incorporar oxígeno al flujo sanguíneo y eliminar del cuerpo el dióxido de carbono (CO₂).

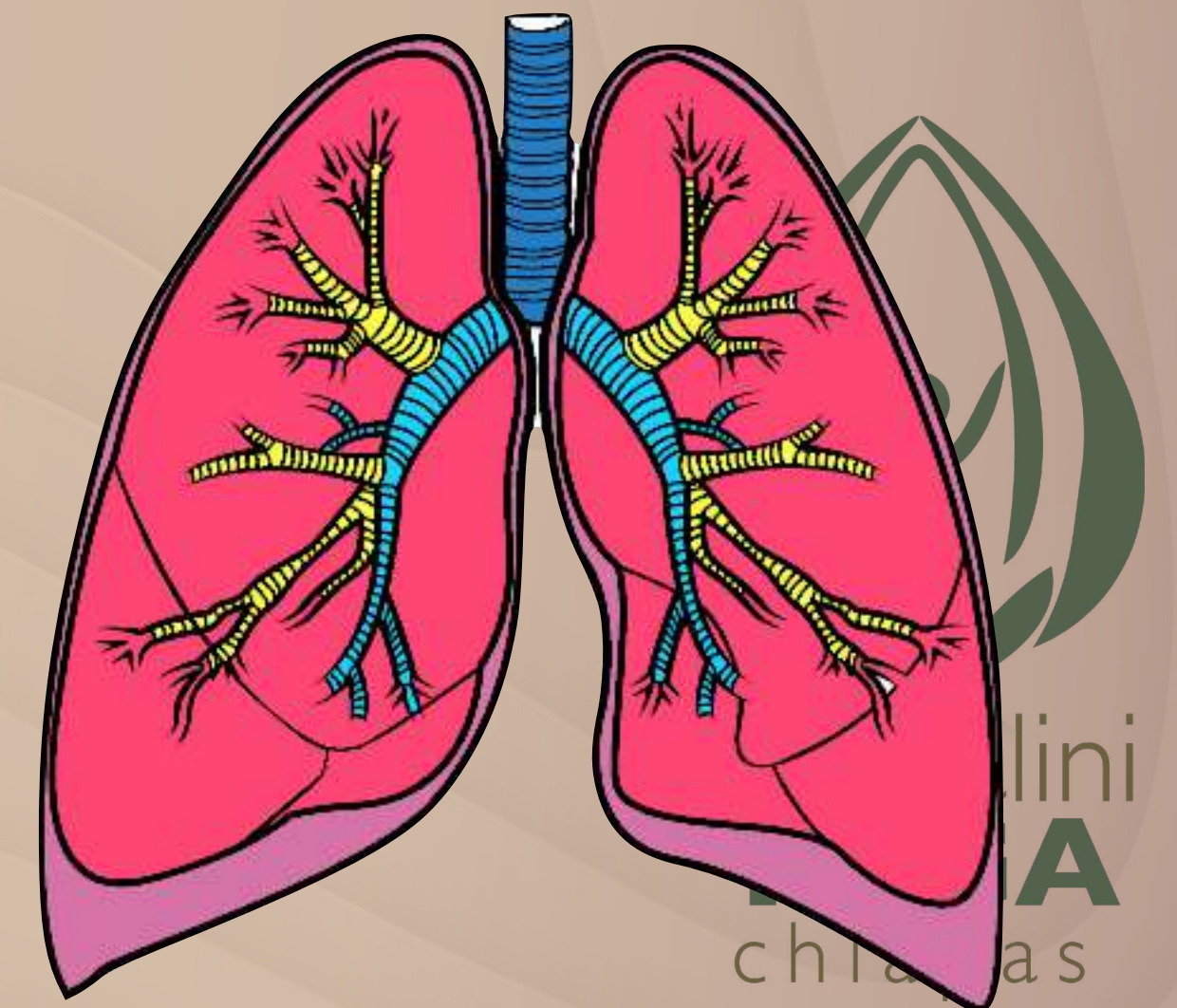
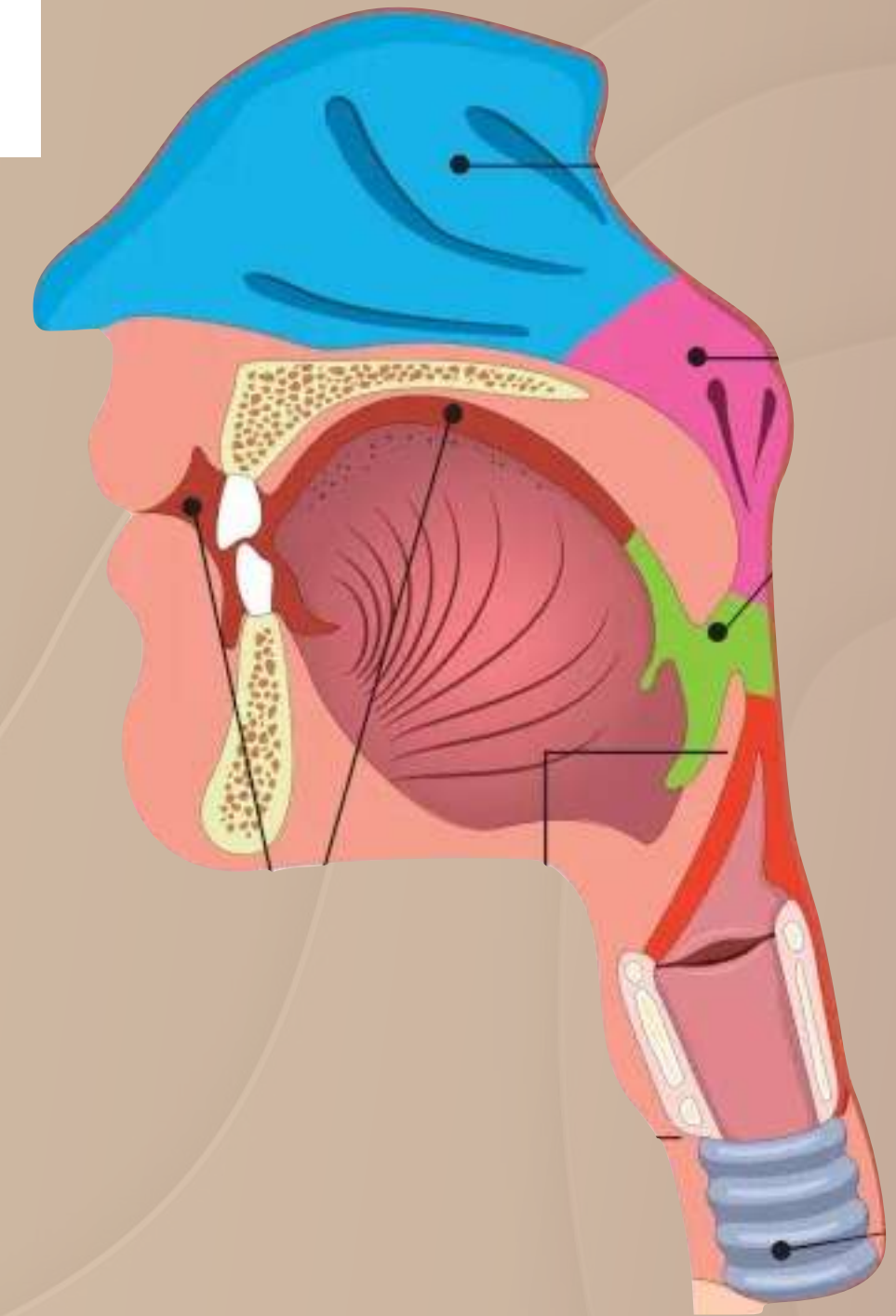


Respiración y Pranayama

Las vías respiratorias se dividen en dos partes:

-Las vías respiratorias superiores, que incluyen la nariz, la boca, la faringe y la laringe;

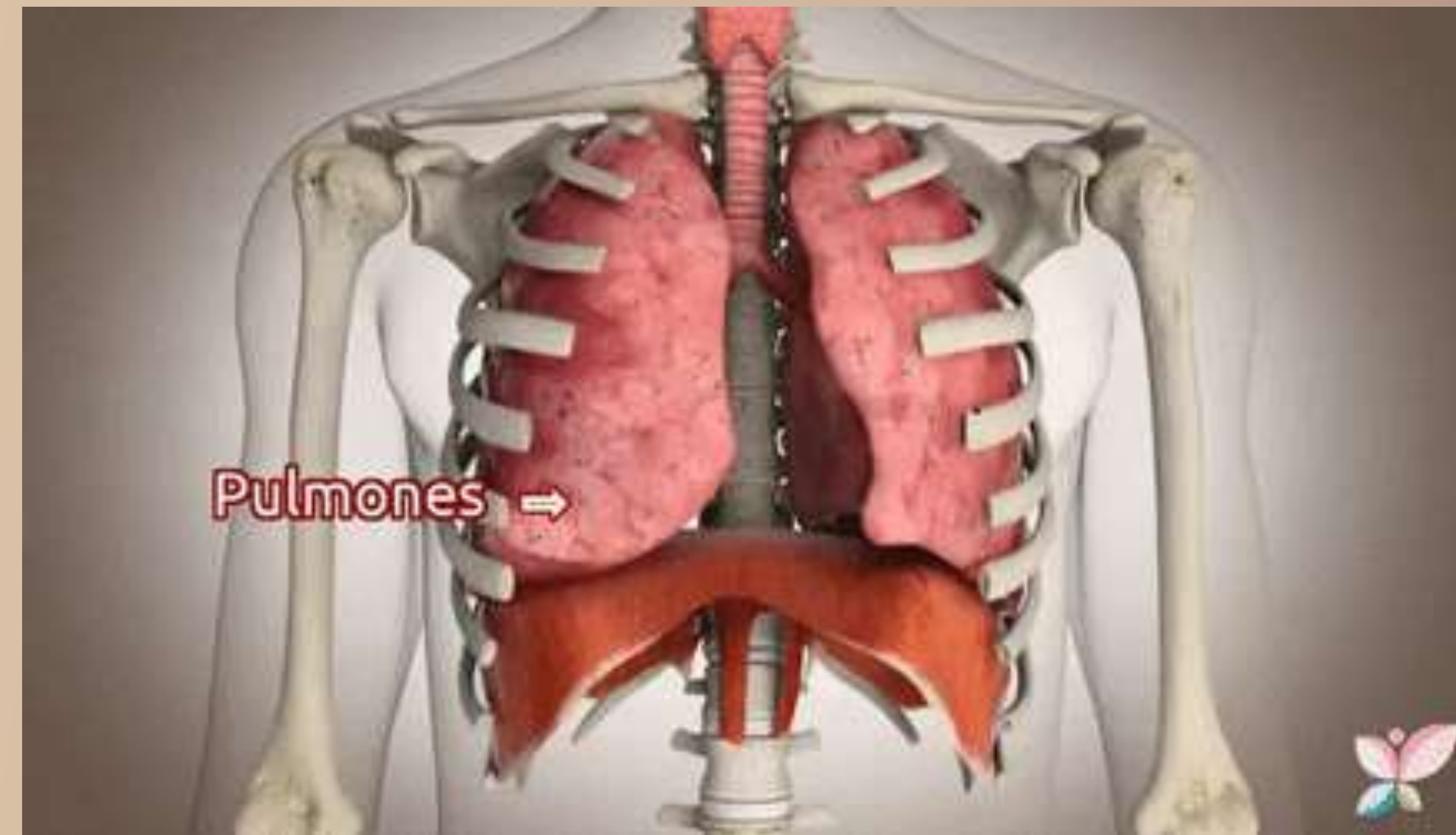
-Las vías respiratorias inferiores, que incluyen la tráquea, los bronquios y los bronquiolos.



FISIOLOGIA DE LA RESPIRACION

El movimiento del diafragma (un músculo que separa el pecho del abdomen) permite la expansión pulmonar.

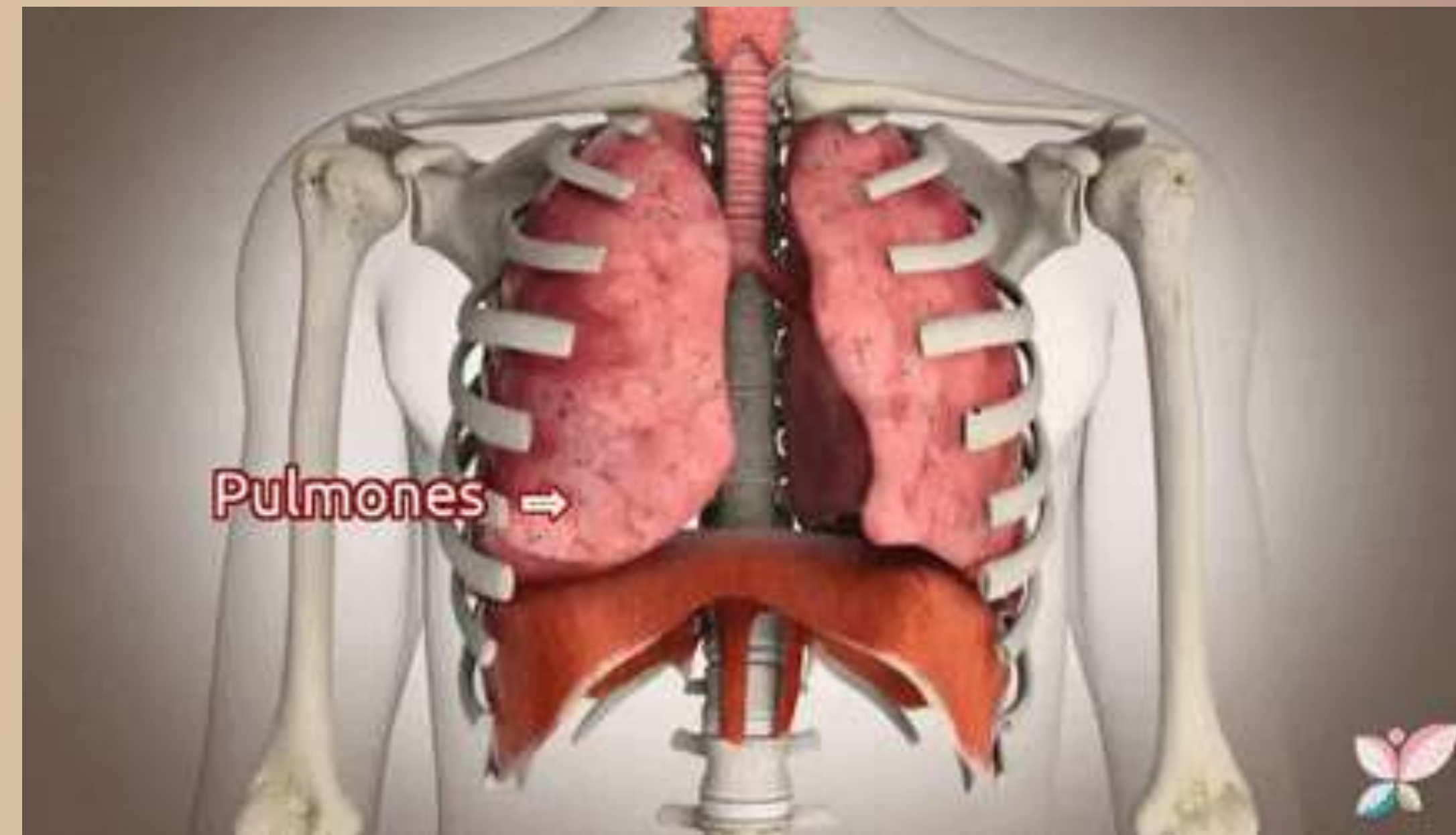
Durante la inhalación, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo, lo que permite que los pulmones se llenen de aire



FISIOLOGIA DE LA RESPIRACION

El movimiento del diafragma (un músculo que separa el pecho del abdomen) permite la expansión pulmonar.

A medida que exhalamos, el diafragma se relaja y se eleva, empujando el aire fuera de los pulmones.

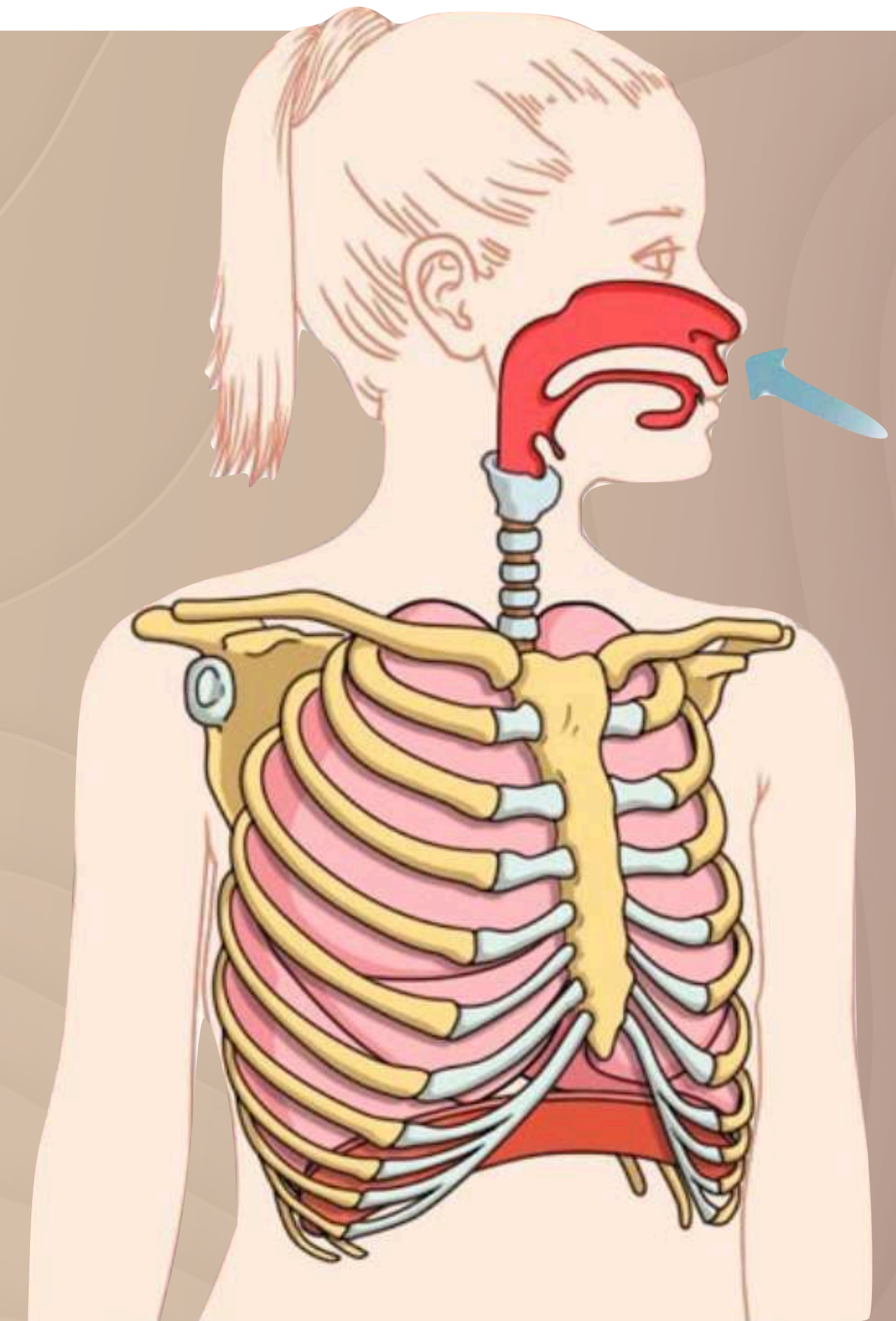


RESPIRACION YOGUICA

UTILIZA LAS TRES CÁMARAS: **ABDOMINAL, PECTORAL Y CLAVICULAR**

CÁMARA ABDOMINAL

- EL DIAFRAGMA ES UNA CAPA DE MÚSCULO QUE ESTÁ EN FORMA DE DOMO, SEPARA EL PECHO Y LA CAVIDAD TORÁCICA DE LA CAVIDAD ABDOMINAL
- A MEDIDA QUE SE RELAJA EL DIAFRAGMA Y EXTIENDES EL ABDOMEN, SE CREA ESPACIO PARA QUE LOS PULMONES SE EXPANDAN POR ENCIMA DE EL.

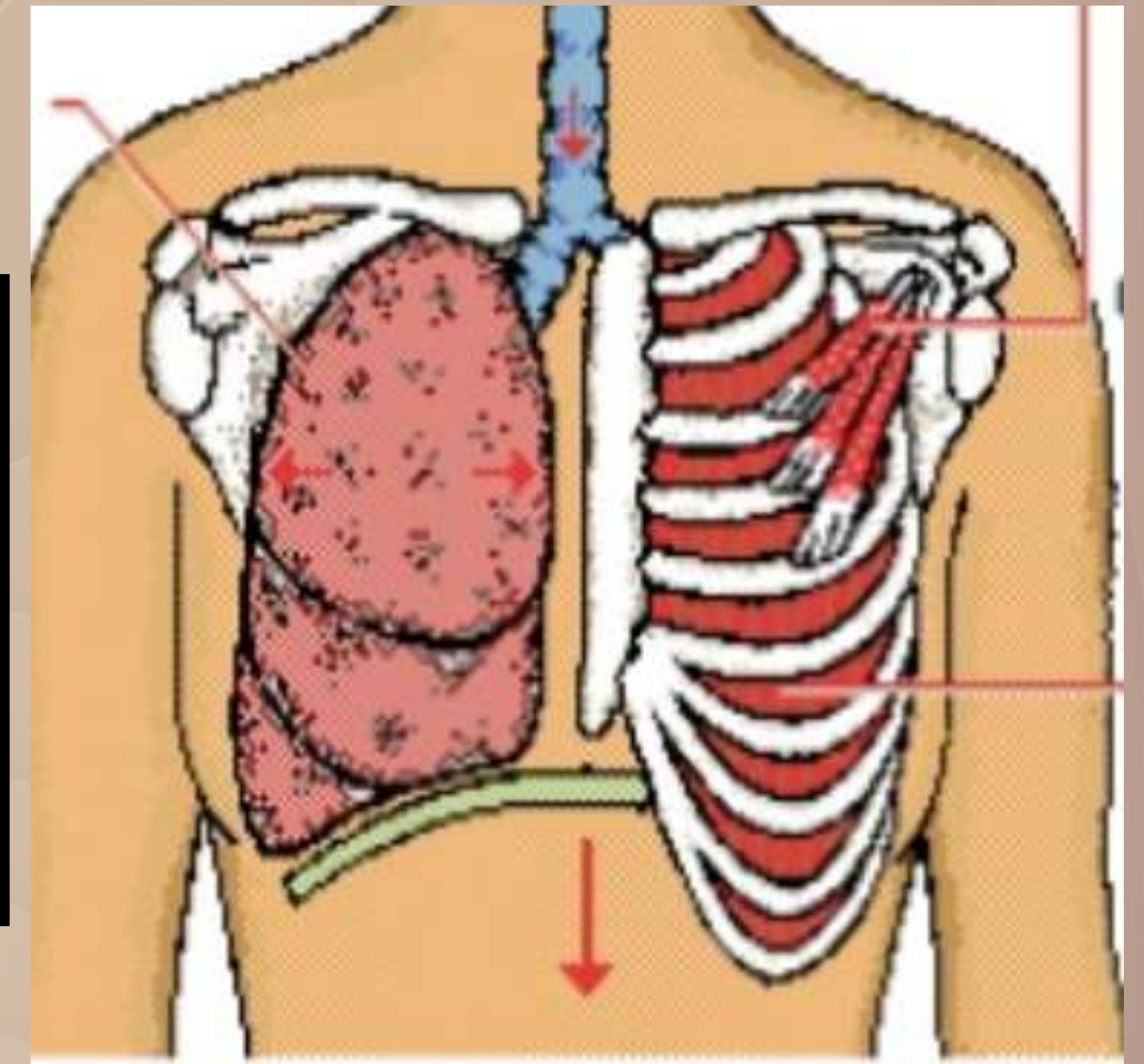


RESPIRACION YOGUICA

UTILIZA LAS TRES CÁMARAS: ABDOMINAL, PECTORAL Y CLAVICULAR

CÁMARA PECTORAL

- EL PECHO SE EXPANDE AL USAR LOS MÚSCULOS INTERCOSTALES

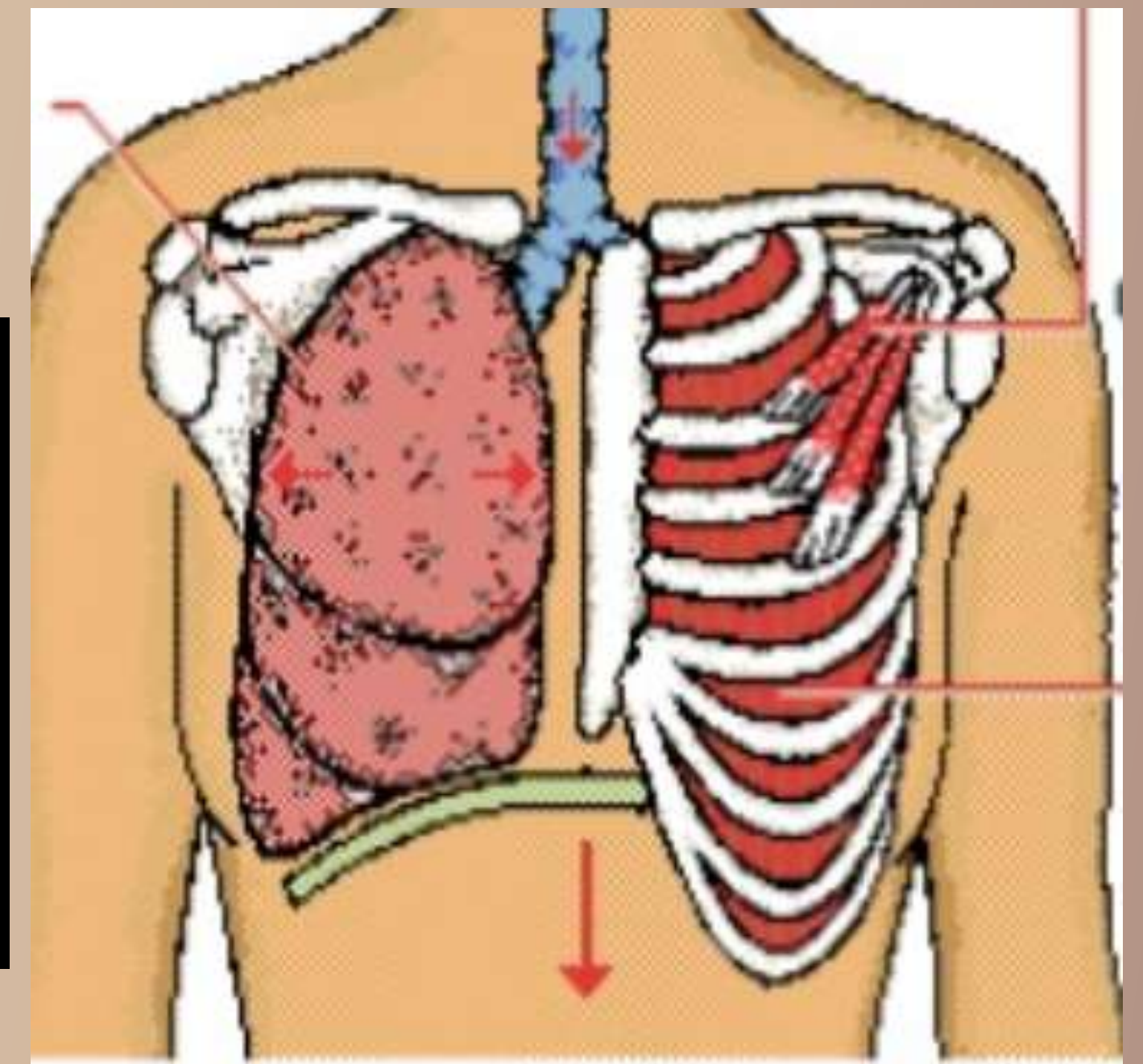


RESPIRACION YOGUICA

UTILIZA LAS TRES CÁMARAS: ABDOMINAL, PECTORAL Y CLAVICULAR

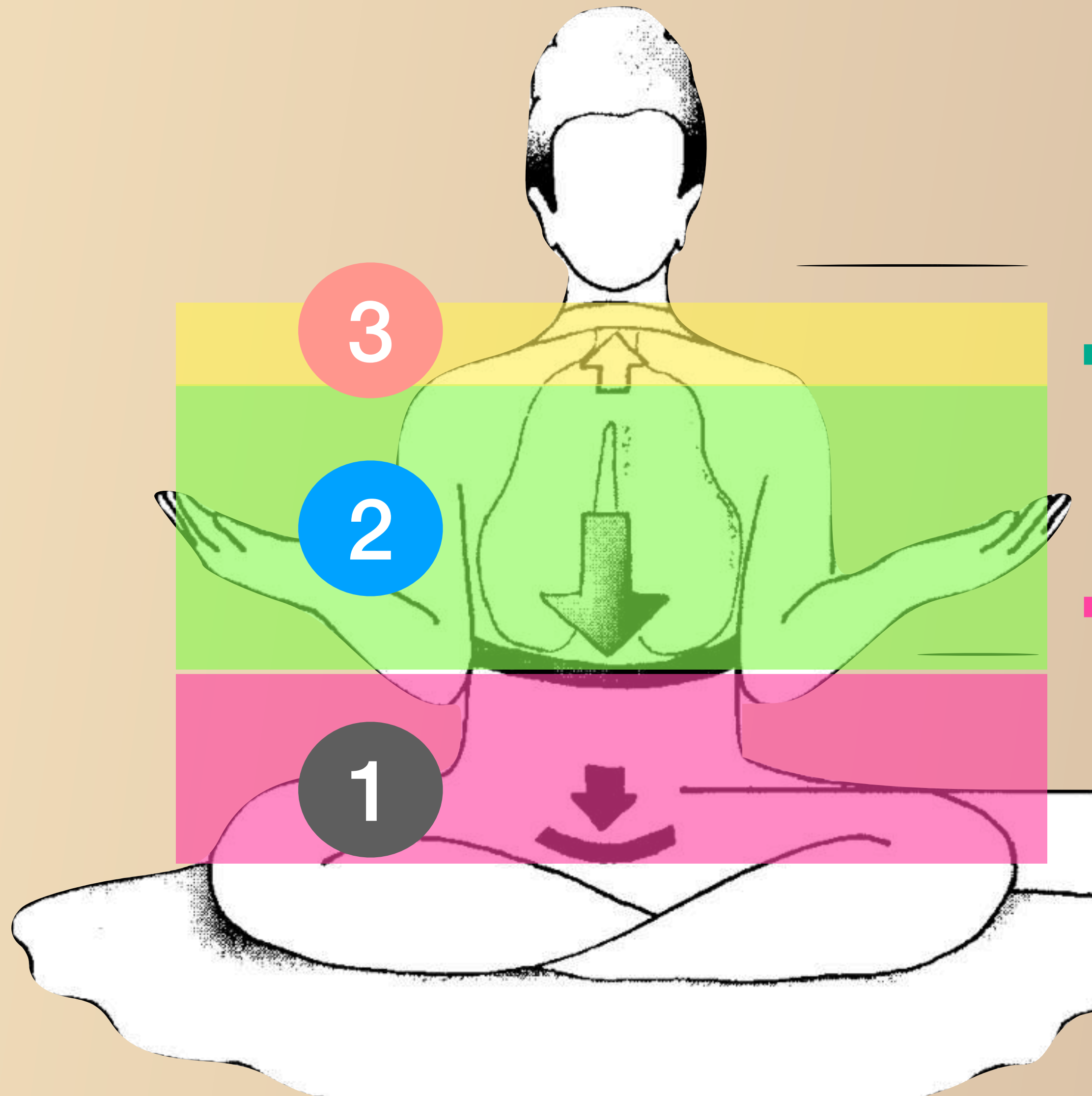
CÁMARA CLAVICULAR

- SE ACTIVA EXPANDIENDO LOS HOMBROS Y LAS CLAVÍCULAS



Ejercicio Respiración Profunda o Respiración Larga y Profunda

INHALACIÓN



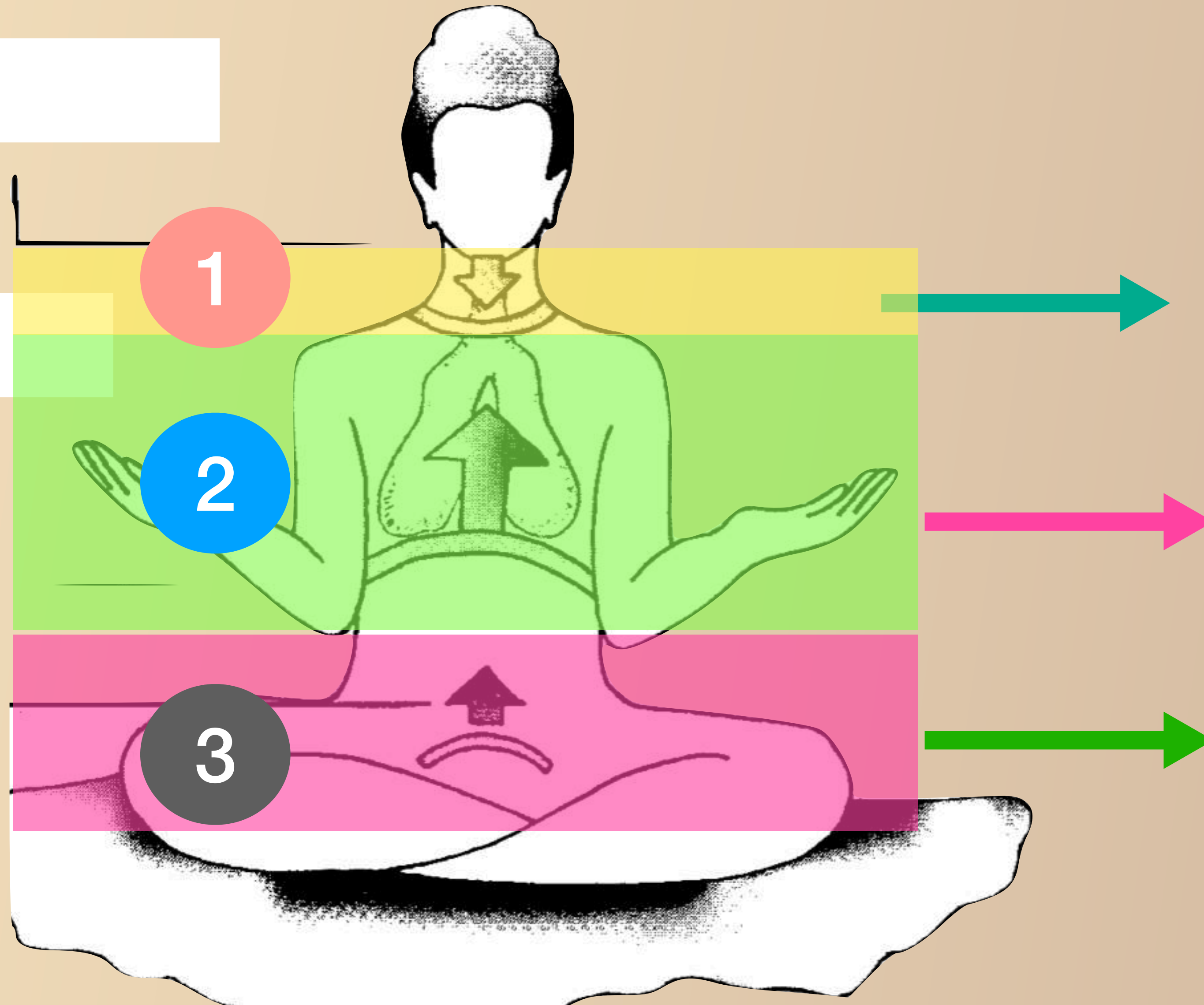
EL EXPANDIR LA ZONA DE
HOMBROS Y CLAVICULA EL AIRE
LLENA ESTE ESPACIO

AL BAJAR EL DIAFRAGMA LA CAJA
TORÁCICA SE ABRE EN TODA SU
EXTENSIÓN

EL DIAFRAGMA BAJA

Ejercicio Respiración Profunda o Respiración Larga y Profunda

EXHALACIÓN



SE VACÍA MANTENIENDO EL
PECHO ELEVADO

LA CAJA TORÁCICA SE CIERRA SIN
USAR EL ABDOMEN

GENTILMENTE SE CONTRÁE EL
OMBLIGO HACIA ADENTRO Y
ARRIBA EN DIRECCION DE LA
COLUMNA

Ejercicio Respiración Profunda o Respiración Larga y Profunda

La respiración completa es una técnica poderosa que nos ayuda a expandir nuestra capacidad respiratoria y a aumentar la oxigenación en nuestro cuerpo. Para comprender mejor este ejercicio, puedes realizar el siguiente ejercicio





Practica
Respiración de Fuego
Nadi Shodhana
Sitali Pranayama

¿Cual es la Idea de la Respiración Consciente?

PRAANA - PROSPERIDAD **LA RESPIRACIÓN DE LA VIDA**

- CON LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE PUEDES TRABAJAR, HABLAR, PERO SIEMPRE ESTAS DENTRO DE ESE SER DIVINO.
- DISFRUTAS LA UNIÓN CON EL SER SUPREMO



Respiración consiente Vs Respiración No consiente

CONSCIENTE

- **DESARROLLAR CONCIENCIA SUPERIOR**
- **INCREMENTAR LA SALUD, VITALIDAD.**
- **LA CONEXIÓN EN LA VIDA DE UNO**



Respiración consiente Vs Respiración No consiente

NO CONSCIENTE

- **RESPIRACIÓN PECTORAL, SUPERFICIAL Y ERRÁTICA**
- **RESPIRACIÓN RÁPIDA: CREA TENSIÓN CRÓNICA Y NERVIOS DÉBILES**
- **ESTRÉS CRÓNICO (NO HAY RELAJACIÓN)**
- **FALTA DE BIENESTAR A NIVEL PERSONAL Y COLECTIVO**
- **CREA CRISIS EN LOS SISTEMAS DE NUESTRO CUERPO**

Ejercicio Respiración De Fuego

Postura: Asegúrate de estar sentado en una posición cómoda con la columna recta.

Enfoque en el área del ombligo: La respiración debe enfocarse en el área del ombligo, permitiendo que el diafragma se mueva hacia adentro y hacia afuera con cada respiración.

Cadencia constante: Mantén un ritmo constante de inhalaciones y exhalaciones rápidas, sin pausas entre ellas.

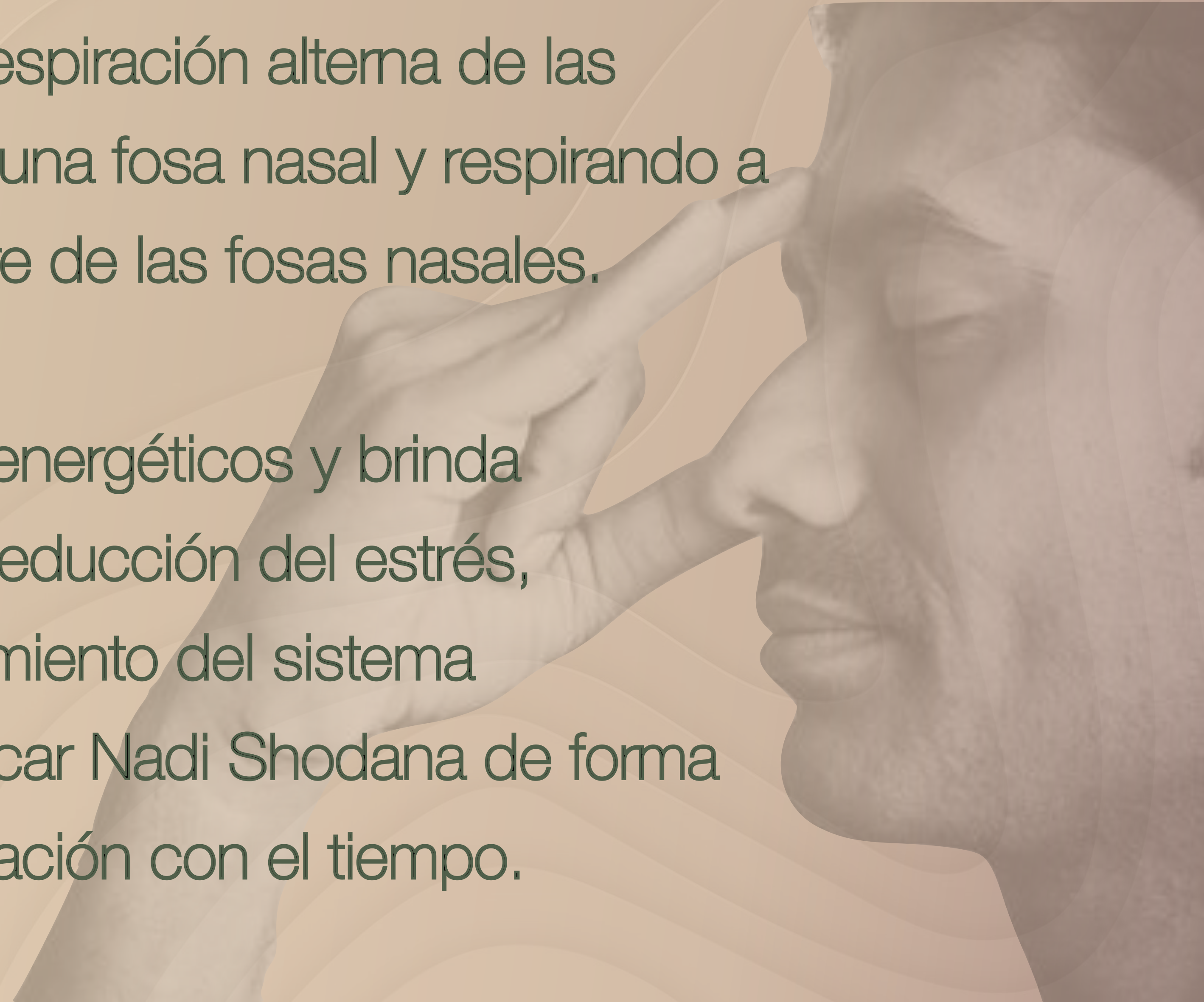
Beneficios: Beneficios de la respiración de fuego, como desintoxicar el cuerpo, fortalecer el sistema respiratorio, aumentar la energía y reducir el estrés.



Ejercicio Respiración Fosas Alternadas

Nadi Shodana es una técnica de respiración alterna de las fosas nasales. Se realiza cerrando una fosa nasal y respirando a través de la otra, alternando el cierre de las fosas nasales.

Esta práctica equilibra los canales energéticos y brinda beneficios como la calma mental, reducción del estrés, concentración mejorada y fortalecimiento del sistema inmunológico. Es importante practicar Nadi Shodana de forma lenta y gradual, aumentando la duración con el tiempo.



Ejercicio Respiración Sitali Pranayama

Desde el punto de vista fisiológico, el Sitali Pranayama ayuda a enfriar el cuerpo y a regular la temperatura interna. Al inhalar a través del tubo de la lengua, el aire pasa sobre la lengua y las papilas gustativas, lo cual estimula el sistema nervioso parasimpático y produce una respuesta de relajación. Además, esta técnica ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la concentración y el enfoque mental.



PRÓXIMA MÓDULO

Sábado 29 de Julio 7am - 11am

Trascendiendo la Tormenta Mental:
Mente. Meditacion y Relajación