



Kundalini Yoga

El Kundalini Yoga también llamado yoga de la conciencia, consiste en técnicas yóguicas sencillas que pueden ser practicadas por todo el mundo. Algunos de sus efectos positivos se experimentan de inmediato. Mantiene el cuerpo en forma y entrena la mente para ser fuerte y flexible permitiendo afrontar mejor los cambios y el estrés. Hay un aumento de la capacidad de oxigenación junto a un flujo sanguíneo hacia las glándulas lo que da como resultado una elevación de la conciencia y vitalidad. A través de las técnicas de respiración y meditación se puede alcanzar paz en la mente.

Cada alumno principiante participa a un ritmo que se acomode a su flexibilidad y fortaleza. Se recomienda usar ropa blanca, ancha y cómoda, preferiblemente de algodón u otra fibra natural. Es mejor practicar sin calcetines para ayudar a estimular las terminaciones

PRANAYAMA

Prana significa fuerza vital, yama es aquello que la controla. Cuando controlas tu respiración puedes controlar tu vida - como cuando para calmar a alguien utilizas la frase «relájate y toma una respiración profunda». Nuestros pulmones son el órgano más grande del cuerpo, pero mucha gente utiliza solo una décima parte de su capacidad pulmonar.

La respiración larga y profunda construye fortaleza y paciencia.

Respirar por la nariz filtra el aire, lo calienta y humidifica. La respiración de fuego es un patrón respiratorio equilibrado y rápido que limpia la sangre y libera toxinas de los pulmones, membranas mucosas, venas y otras células. Es una respiración que aporta energía, enfoca tu mente, y expande la capacidad pulmonar de manera rápida.

MANTRAS

Los mantras son sonidos o palabras para controlar la mente.

Man significa mente. Tra (ng) son los movimientos u olas mentales. Mantra es una ola una repetición de sonido y ritmo que dirige o controla la mente. Cuando recitas un mantra recibes un impacto por su significado, su patrón energético, su ritmo, y a través de los puntos reflejos que presiona dentro de la boca. Cuando se recita correctamente el mantra activará áreas del sistema nervioso y el cerebro y permitirá experimentar su significado o la habilidad energética asociada con él.

energéticas de los pies. Hay que dejar pasar entre dos o tres horas desde la última comida para realizar la práctica de yoga y meditación.

Cada clase de Kundalini Yoga comienza entonando el mantra: Ong Namó Guru Dev Nam. Este mantra significa: «Me inclino ante la conciencia creador infinita, y el divino maestro interior». Esta práctica centra y calma la mente para estar abierto a ser guiado, además de invocar a la conciencia de todos los Maestros de KY a través de las eras para proteger y guiar la práctica de yoga. A esto se le llama la Cadena Dorada.

Antes de cantar, reconoce tu estado interno. Ello aumentará tu autoconciencia para observar los efectos que experimentarás en tu sesión de Kundalini Yoga. Es posible observar cambios en tus pensamientos y en tus sensaciones corporales con un simple ejercicio.

ASANAS

Traducimos asana como postura. Conocemos el Kundalini Yoga como el Yoga de los ángulos y los triángulos. El uso de ángulos en Kundalini Yoga en combinación con pranayamas, mantras y mudras (posturas de las manos) es una de las principales razones por las que esta práctica trabaja tan rápido. Los ángulos ponen presión sobre las glándulas para secretar. Cuando se relaja una postura y el cuerpo permanece quieto las secreciones glandulares que han sido estimuladas tienen una oportunidad para circular libremente. El resultado es un sistema glandular equilibrado que tiene un efecto positivo sobre tu estabilidad emocional a través de la química de tu cuerpo.

MUDRAS

Los antiguos yoguis dibujaron mapas de las manos identificando las partes del cuerpo y del cerebro asociadas a cada área. Cada zona de la mano representa también diferentes emociones y comportamientos. Curvando, cruzando, estirando y tocando los dedos o puntas de los dedos en configuraciones específicas es una técnica yóguica para comunicar con el cuerpo y la mente.

CERRANDO LA CLASE

Cada clase de Kundalini Yoga termina con la canción del «Eterno Sol» y la entonación del mantra Sat Nam. Esta canción de bendiciones y el mantra te ayudan a tomar tierra, integrar los beneficios del yoga y prepararte para retomar las actividades de tu día.

«QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE / EL AMOR TE RODEE / Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO / SAT NAM.»



shuniayoga

Sicilia 236 bis / 08013 / Barcelona
T. (+34) 93 265 89 26
info@shuniayoga.com
www.shuniayoga.com

AEKY  Asociación Española de Kundalini Yoga

Apartado de correos 5123 08080 Barcelona / N° Registro 88870 / T. 692 027 647 / secretaria@aekey.es / www.aekey.es
Documento elaborado por la Asociación Española de Kundalini Yoga.