

## **III Kundalini Yoga**

Hace más de 5.000 años sabios tibetanos e hindúes desarrollaron la ciencia del Kundalini Yoga, quienes practicaron y perfeccionaron de forma metódica los movimientos, posturas, sonidos y respiraciones que activan distintas partes del cuerpo y del cerebro en toda su dimensión. Esta ciencia se convirtió en una enseñanza sagrada mantenida en secreto durante siglos y no fue hasta 1969, año en el que el Maestro Yogui Bhajan trajo a Occidente por primera vez las enseñanzas del Kundalini Yoga, con la convicción de que estos conocimientos pertenecen a la humanidad entera.

Kundalini proviene de la palabra *Kundal*, que significa “rizo de cabello del amado”, el momento en el que se desenrolla el kundalini, se despierta todo el potencial creativo existente en toda persona, es decir, es la energía dormida, que al ser despertada, se expande, llevando a la persona a un estado de potencial ilimitado, al elevar su consciencia, y se encuentra localizada en la base de la columna vertebral.

Según Yoghi Bhajan, “La kundalini es la energía del sistema glandular combinada con el sistema nervioso para volverse más sensible, permite que la totalidad del cerebro perciba señales, las integre e interprete para que el efecto de la secuencia de la causa sea conocida, es decir el hombre se vuelve totalmente integralmente consciente. Por eso se llama el yoga de la consciencia. Y así como todos los ríos terminan en el mismo océano, todo Yoga termina elevando la Kundalini en el ser humano.”<sup>1</sup>

En referencia a la última frase de Yogui Bhajan en su definición, se puede decir que al practicar Kundalini Yoga, se combinan los aspectos que trabajan cada uno de los diferentes tipos de yoga, por ejemplo, asanas o posturas del Hatha Yoga; meditación, concentración de Raja y Mantra Yoga, abrir el corazón al cantar mantras de Bhakti Yoga, servir a los demás del Karma Yoga, es decir, esta practica llega a convertirse en un estilo de vida para elevar la consciencia, es yoga, es unión.

Kundalini Yoga es la ciencia, la tecnología que permite a la persona el poder

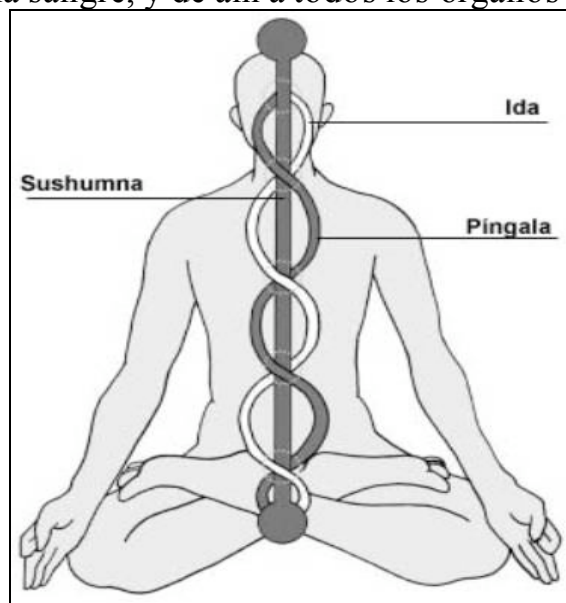
---

<sup>1</sup> KRI, “Maestros de la Era de Acuario, Curso de Formación para instructores de Kundalini Yoga, Nivel 1-Instructor. Basado en las enseñanzas de Yogi Bhajan. Módulo I”, KRI. Pag. 20

alcanzar y utilizar su propio poder creativo para unirse con la Energía Universal, dotando al individuo de una consciencia permanente sobre su propio ser, de que lo que se posee en esta vida es un regalo, que todo lo que tiene se encuentra en el aquí y en el ahora, en el presente.

Kundalini Yoga es la forma más completa y potente de yoga que hay, considera a la persona en su integralidad, (cuerpo, mente y espíritu), hace énfasis en el sistema nervioso y endócrino principalmente, dado que el momento que el sistema glandular está activado y el sistema nervioso es fuerte, la energía de estos dos sistemas se unen para crear el flujo del fluido espinal y estimular la sensibilidad en los nervios, de manera que el cerebro recibe señales y las integra en su totalidad. De igual forma trabaja y estimula otros sistemas, los centros de energía, canales energéticos o meridianos, etc.

Cuando se activa Kundalini (la energía vital) asciende desde la base de la columna hacia la cabeza siguiendo la línea de la columna vertebral a través de los dos canales Ida y Pingala, describiendo en sus cruces con el canal central de Sushumna (columna vertebral) los siete Chakras. Desde ese canal central de Sushumna parten miles de nadis o pequeños canales que llevan la energía al sistema nervioso, a la sangre, y de ahí a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



Fuente: <http://www.vajra.com.ar>

Todos estos efectos se logran a través de *Asanas*, ejercicios o posturas, *Pranayama*, ejercicios especiales de respiración, *Mudras*, gestos de dedos y manos, *Bhandas*, contracciones corporales, entonación verbal o mental de

***Mantras***, orientación de los ojos, ***Enfoques***, ***Relajación*** y ***Meditación***.

Las series enseñadas por el maestro Yogui Bhajan, tienen el nombre de “***Kriyas***”, una Kriya es un ejercicio o una serie de ellos con una secuencia y tiempos determinados, para crear efectos exactos y específicos. Una Kriya abarca los elementos antes señalados y que son explicados a continuación.

### **Asanas**

*“La postura es perfecta cuando todo esfuerzo es relajado y la mente es absorbida en el infinito” Yoga Sutra*

Es una postura, que permite estar externamente quieto e internamente vivo, es usar el cuerpo como un medio para vivenciar y re-conocer la verdad sobre el ser, el cuerpo se convierte en un instrumento. Asana, proviene del sánscrito *seat*, que implica mantener una acción que requiere de presencia mental y de un esfuerzo corporal. De acuerdo a los Sutras del Yoga, un asana, posee las cualidades de estar alerta y de relajación y es perfecta cuando no requiere de esfuerzo, mientras más se repite un asana, menos esfuerzo al hacerlo. Al trabajar el cuerpo, se traba la mente, lo que permite mantener y aumentar la consciencia sobre el propio cuerpo y sobre si mismo, sobre el entorno.

Un asana ayuda a equilibrar el cuerpo, a distribuir fortaleza y flexibilidad en los lugares que se necesitan, además permiten el control del *prana*, energía vital y ayudan en el alineamiento del cuerpo, purifican y sanan, poseen efectos psico – espirituales e influyen en el manejo de las emociones. Otro efecto importante de las posturas es que permiten que la mente se focalice, lo que ayuda a la persona a encontrar su propio centro y tomar consciencia de ello.

### **Bandhas**

Son llaves corporales o contracciones musculares que se utilizan para retener y canalizar el *prana*, para modificar la circulación de la sangre, la presión nerviosa y el flujo del líquido espinal cerebral. Los bandhas pueden ser aplicados con pranayamas o asanas para estimular la energía vital y preservarla. Además trabajan con órganos, y con el sistema nervioso y endócrino y ayudan a aumentar la consciencia.

### ***Mulabhandha***

El Mulbhandha o Llave Raíz es el más usado. Consiste en contraer el ano, los órganos sexuales y el ombligo. Todo esto se hace reteniendo la respiración después de inhalar o de exhalar, es utilizado para unir prana y apana, provoca la liberación de la energía Kundalini, y generalmente es aplicado al finalizar un ejercicio.

### ***Uddiyana bhanda***

Se realiza a nivel del diafragma, se aplica levantando el diafragma hacia arriba jalando los músculos superiores del abdomen hacia dentro hacia la columna, creando una cavidad, lo que da un masaje suave a los músculos del corazón. Su efecto es favorecer la transformación y el movimiento de la energía pránica hacia la región del cuello, estimula el axis hipotálamo-pituitaria-adrenal en el cerebro y crea una sensación de compasión. Generalmente, se aplica luego de la exhalación.

### ***Jalandhara bhanda***

Es a nivel del cuello o mentón, debe ser usada en todas las meditaciones que implican mantras o pranayamas, si no se señala otra orden. Se efectúa llevando el mentón hacia el cuello permite enderezar las vértebras cervicales, y una mejor circulación del prana hacia el cerebro, y levantando ligeramente el pecho. A través de esta cerradura, se ejerce presión sobre las glándulas toroide y paratiroides estimulando así su segregación para activar la pituitaria. Jalandharabhandha es esencial para evitar molestias a nivel de ojos, oídos y corazón, además previene mareos al desbloquearse los nadis o canales de energía.

### ***Mahabhandha***

Llamada también la Gran Llave, debido a que abarca la aplicación de las tres llaves simultáneamente, lo que genera rejuvenecimiento a nivel de nervios y glándulas, regula la presión sanguínea, principalmente.

## **Enfoques**

El enfoque mental favorece la concentración y profundiza el estar consciente del aquí y ahora, es una herramienta para mantenerse centrado y es un factor importante a lo largo de la kriya y especialmente en la meditación.

Los lugares de focalización de los ojos dependen de los meridianos y partes del cerebro que desean ser estimuladas, de modo que existen distintos puntos de enfoque:

### ***Tercer ojo – Shambavi Mudra***

Enfoque en el entrecejo, los ojos se convergen suavemente en la raíz de la nariz, estimulando así el canal central nervioso o sushmana, este enfoque estimula directamente la glándula pituitaria, la intuición y el nervio óptico.

### ***La punta de la nariz – Agiaa Chakra Bandh***

Es llamada también punto de loto, consiste en llevar la atención de los ojos a la punta de la nariz. Controla la mente, estimula la glándula Pineal y el lóbulo frontal del cerebro y produce cambios químicos cerebrales.

### ***Centro lunar***

Es llevar la atención de los ojos al mentón con los ojos cerrados y hacia abajo. Genera calma y serenidad, permite obtener una visión más clara de si mismo.

### ***Chakra Coronario***

Enfoque con los ojos cerrados y girados hacia arriba, dirigidos al topo de la cabeza. Estimula la glándula pineal y el centro de energía coronario.

### ***1/10 abiertos los ojos***

Consiste en relajar los párpados, los ojos están abiertos únicamente 1/10, (un décimo) y sin focalización. Estimula el nervio óptico ligeramente para mantener la atención leve, produce calma y da equilibrio.

## **Mantras**

*Man* quiere decir mente y *tra*, proyección, es decir, un mantra es la proyección creativa de la mente por medio del sonido, es una forma de energía con estructura, poder y efectos propios, trabaja de manera sutil a nivel de los chakras y de la psiquis.

Un mantra, es una sílaba, palabra o frase en uno de los lenguajes sagrados como el Sánscrito o el Gurmukhi o algunas veces en un idioma actual, el poder del mantra eleva o modifica la consciencia a través de su significado, sonido, ritmo, tono, permite unir a la persona con el todo, al fundir la vibración de la consciencia individual con la consciencia universal gracias al poder rítmico del mantra.

Uno de los factores importantes a señalar sobre los mantras es que ayuda

regular la mente, debido a su combinación de sonido, resonancia y ritmo, lo que produce un estado de consciencia que fija el patrón para el flujo de pensamientos.

Los mantras basan su poder igualmente en su característica de repetición, en otras palabras, los mantras son una serie de sonidos creados para modificar la consciencia a través de la repetición rítmica, alterando así la química del cerebro y los patrones de la mente

Los mantras son una tecnología que funciona de la siguiente manera, al repetir un mantra, la lengua ejerce presión en determinados puntos en el paladar, en donde existen 84 puntos meridianos, que al ser presionados de de una determinada manera por un determinado mantra, el hipotálamo es estimulado para cambiar la química del cerebro, ajustando así las funciones del sistema endócrino y del metabolismo, lo que crea una mente neutral, equilibra el cerebro, además fortalece la función inmunológica, supera las depresiones, aumenta la inteligencia y al intuición y abre el poder de la compasión.

## **Meditación**

Es el aquietar la mente para llegar a un estado de neutralidad, lo que permite la concentración en el ser interior produciendo así un estado de consciencia interior. La meditación produce una personalidad calmada, emocionalmente neutra, alerta, intuitiva, efectiva, equilibrada, y una sensación elevada de ser y de consciencia.

“La meditación aclara el subconsciente y te ayuda a mantener tu claridad. Te permite estar presente en lo que estás haciendo.”<sup>2</sup>

Existen dos partes del cuerpo que se trabajan durante la meditación, el lóbulo frontal, que controla tu personalidad y el paladar superior de la boca, que controla los sistemas autónomos. Además existen varios efectos en el cuerpo,

---

<sup>2</sup> Yogui Bhajan, Gurucharan Singh Khalsa, (1998), La Mente, sus proyecciones y sus múltiples facetas, Santa Cruz NM, Kundalini Research Institute. Pág.141

la mente y en la consciencia, dependiendo del tiempo que dura la meditación.

**3 minutos**, afecta el campo electromagnético, la circulación y la estabilidad sanguínea.

**11 minutos**, empiezan a cambiar la glándula pituitaria y los nervios.

**22 minutos**, se equilibran las mentes positiva, negativa y neutral y comienzan a trabajar juntas.

**31 minutos**, empieza a ser afectada toda la mente, el aura y los elementos internos del cuerpo.

**62 minutos**, se afecta la materia gris del cerebro, el subconsciente y la proyección exterior se integran.

**2 horas y media**, cambia la psiquis en su correspondencia con el campo electromagnético el entorno, con el fin de que a nivel de la mente subconsciente, los cambios se mantengan.

Se deben observar ciertos aspectos en la meditación para que esta tenga los efectos antes señalados, tales como, la postura, manteniendo la columna recta, la respiración, que afecta a nivel físico y mental, y el enfoque mental.

## **Mudras**

Son posiciones de las manos, que ejercen presión en diversas partes de las manos, especialmente en los dedos, guiando así un flujo de energía y reflejos al cerebro, debido a que cada área de la mano representa un aspecto del cuerpo y del cerebro, de igual forma reflejan emociones o comportamientos. El dedo índice, representa la sabiduría y conocimiento, el dedo medio, la tolerancia, discernimiento y responsabilidad, el dedo anular, la energía vital y el dedo meñique la comunicación e intuición. Existen varios mudras, en Kundalini Yoga (ver Anexo 1)

## **Pranayamas**

Pranayama, proviene de los vocablos *Prana*, que quiere decir energía vital y de *Ayama*, que significa expansión, por lo tanto es la energía vital en expansión.

Pranayama, es un método de respiración para canalizar y dirigir el flujo de prana y alterar la consciencia, y consiste en una serie de ejercicios respiratorios, que reducen radicalmente el número de respiraciones efectuadas en un periodo de

tiempo determinado, que producen tranquilidad y calma a nivel mental, generando en la persona un nuevo estado de consciencia, lo que le permite tener una comprensión mejor y diferente sus emociones, pensamientos, sensaciones, una comprensión orientada a su verdadero ser.

Dentro de los distintos tipos de pranayamas, que se aplican en Kundalini Yoga, existen dos más utilizados en la práctica, la *respiración completa* y la *respiración de fuego*.

La respiración completa, posee la propiedad de poder expandir los pulmones hasta 8 veces su tamaño, cuando se adquiere el hábito de realizar esta respiración de manera lenta y profunda, la persona crea paciencia y resistencia y mientras menos respiraciones por minuto se realicen se llegan a estimular las glándulas pituitaria y pineal, favoreciendo un mejor estado meditativo. Una de los efectos más importantes relacionados con el tema de esta tesina, es el que la respiración completa permite disminuir el flujo de pensamientos y sobretodo modifica la relación con el pensamiento, lo que da a la persona la capacidad de ser una observadora de su mente y reconocer que sus emociones son simplemente consecuencia de la relación entre su mente y su ego, rompiendo así o disminuyendo su identificación con la emoción o el pensamiento.

En cuanto a la respiración de fuego, tiene el poder de limpiar la sangre, las paredes de las mucosas y células, aumenta de igual forma la capacidad pulmonar, estimula todo el sistema nervioso, activa el cerebro, entre otros efectos positivos para el organismo.

Al realizar respiración de fuego la persona estimula su centro umbilical, lugar donde Yogi Bhajan señala que se encuentra enroscada la energía Kundalini, la energía de la consciencia, además el centro umbilical corresponde energéticamente hablando al tercer chakra, cuya energía es la ira, que dependiendo que si este chakra esta fuerte y en armonía o no, esta energía es canalizada correctamente, sobre lo cual se tratará más adelante. (ver Chakras).

## **Relajación**

La relajación genera múltiples cambios bioquímicos y energéticos, asimilándose así los efectos de la kriya en la mente y en el cuerpo, en la medida en la que la persona llega a relajarse. Además ayuda a centrarse y hace más sensibles a



los patrones de energía, altera el equilibrio glandular de la sangre y el funcionamiento del cerebro.

La relajación, proporciona el tiempo necesario para que las energías de la mente y del cuerpo liberadas, puedan circular libremente y equilibrarse.