



Kundalini



Yoga para desintoxicarse y renovar la energía

El estrés y el agotamiento son el denominador común del fin de año que estamos viviendo. Más allá de cuál sea tu práctica, el cansancio acumulado se hace notar. Esta rutina de Kundalini Yoga, preparada especialmente por Pritam Bhagwati Kaur Khalsa es ideal para desintoxicarnos y recuperar la vitalidad que perdimos y comenzar el año nuevo con más energía.

Estrés es lo experimentamos cuando nuestros recursos internos son insuficientes o están inhibidos y no podemos responder a los desafíos. Es una influencia o fuerza coercitiva que nos pone en una situación de presión. El tema es que la vida ¡está llena de estas situaciones! Todo el tiempo nos somete a desafíos. Cuando en Kundalini Yoga hablamos de estrés también hablamos de relajación y vitalidad. Si bloqueamos nuestra respuesta al flujo de la vida o negamos, suprimimos o rigidizamos nuestras emociones nuestra vitalidad disminuye. Sin vitalidad poco podemos hacer para sanarnos y transformar las situaciones que vivimos, es decir, resolver conflictos.

La vitalidad nos da la disponibilidad de energía y conciencia para accionar y expresar nuestros valores y nuestro carácter más elevado.

En nuestras manos está la manera en que enfrentamos y resolvemos las situaciones de devenir cotidiano.

Kundalini Yoga considera el estrés una

condición, no una enfermedad y te aporta recursos para tratarlo y expresar tu vitalidad.

Claro, que es importante actuar para enfrentar el estrés ya que instalado de manera permanente se convierte en una enfermedad que:

- Adormece nuestros sentidos.
- Nubla el juicio.
- Disminuye la capacidad de relacionarnos auténticamente.
- Afecta nuestra comunicación.
- Crea presión en la mente.
- Despierta la sombra.

Cuando mantenemos demasiado tiempo el estrés sin procesar distorsiona nuestra capacidad de acción y reacción y nos presiona para que actuemos en discordancia con nuestro verdadero ser.

Yogi Bhajan nos aconsejó rendirnos a nuestra conciencia y a la disciplina del contacto con nuestra alma y de esta manera honrar y optimizar el regalo de la vida. Practicar una disciplina que cul-

tive la vitalidad interna contrarresta el estrés en nuestras vidas, permitiendo desarrollar cambios, ser flexibles, responder adecuadamente, nos da recursos emocionales y mentales para manejar la presión y disminuir los efectos nocivos que alteran el funcionamiento normal.

Kundalini Yoga trata de liberar lo que ya tenemos y desarrollar mayores recursos y capacidades restableciendo la integridad y la vitalidad del cuerpo físico, las emociones y la mente cerrando la brecha entre nuestro ser y lo que experimentamos. Cuando estás bajo presión surge tu personalidad estresada que no es más que una combinación de nuestros patrones de supervivencia y las actividades aprendidas por nuestro ego.

Cuando actuamos desde esta personalidad cambian nuestros sentidos y cambia:

- El tono de voz.
- El juicio.
- La capacidad de evaluar claramente.
- Nos volvemos rígidos.
- Cometemos errores y tomamos deci-

“Cultivo mi vitalidad fundamental y honro las oportunidades que vienen con cada respiración, las recibo como un regalo. Reconozco el valor de mis cuerpos físico y energético y tomo medidas para cuidarlos. Creczo bajo el estrés y con los desafíos; soy un guerrero espiritual que se entrega con liderazgo, elevación y decisiones efectivas. Practico un estilo de vida que incorpora hábitos preventivos continuos para la vitalidad y la victoria. Tengo la resistencia mental y espiritual para atravesar toda crisis y ser un faro de luz para navegar y sobresalir en la Era de Acuario”. **Yogi Bhajan.**



siones equivocadas.

- Incrementa el ruido mental.
- Los pensamientos se vuelven obsesivos.
- Buscamos echarle la culpa a otros.
- Todo esto crea menos confianza en nosotros mismos y en los otros, y nos transforma en nuestro propio enemigo.

El ejercicio regular reduce el impacto del estrés, contrarresta la presión, fortalece el sistema nervioso e inmunológico, mejora el humor, regula el peso y alivia los dolores, tensiones y ansiedad.

La práctica del Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso y glandular a través de:

- *Pranayama*, ejercicios respiratorios que incrementan la energía vital calmando tu mente o aportándote *prana* (energía vital).
- Respirar profundo, lento.
- Tomar sol en horas adecuadas.
- Caminar relajada y rítmicamente en un ambiente natural.
- Comer alimentos vivos, no productos procesados.

- Comunicarte en tiempo y forma.
- Meditación y práctica de Kundalini Yoga.

LA MEDITACIÓN

No nos han educado para tener que responder bajo presión ni para tener un sistema nervioso fuerte que sea capaz de soportar una sobrecarga sin rendirnos al estrés.

La meditación limpia tu subconsciente de patrones limitantes, condicionamientos, liberando miedos, enojos y dolor, permitiéndote ser sin conflicto ni dualidad.

La meditación, parte importante en la practica de Kundalini Yoga, desarrolla la mente neutral e intuitiva, la mente que reconoce lo mejor y más oportuno para cada situación, para tu ser superior y te permite actuar sin reaccionar, teniendo una visión global de cada asunto.

Si practicas con paciencia y persistencia vas a conquistar ese espacio de silencio,

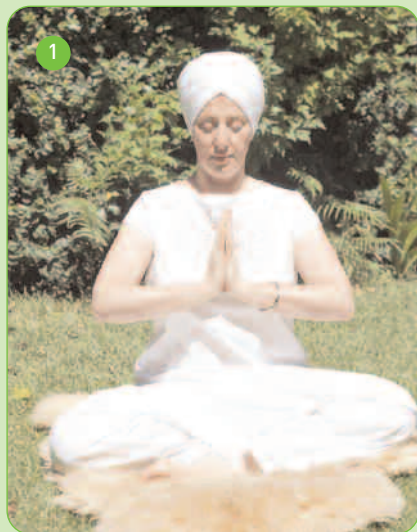
calma y sabiduría interna, tendrás guía desde tu interior para vivir tu vida con la grandeza del alma.

1. Nos sentamos con la columna recta.
2. Sostenemos la mano izquierda a la altura de la oreja, el pulgar y el anular se tocan en *surya mudra*. Llevamos la mano derecha al regazo en *budhi mudra*. Los hombres lo hacen al revés: mano derecha en *surya mudra* a la altura de la oreja y mano izquierda en el regazo en *budhi mudra*. Los ojos están levemente entreabiertos.

La respiración es profunda, relajada, rítmica y consciente.

Esta meditación nos ayuda a lograr una mente clara y nervios fuertes y ayuda a protegernos de la irracionalidad.

3. Para finalizar, inhalamos profundo levantando los brazos y abriendo los dedos y sacudimos los brazos rápidamente varios minutos. Podemos hacerla durante 11 minutos diarios hasta llegar a 31.



1. Para comenzar la práctica, nos sentamos en postura cómoda, alineamos la columna y llevamos las manos al *mudra* de oración. Entonamos el *Adi Mantra Ong namo guru dev namo* tres veces por cada exhalación. Este *mantra* abre el espacio y te conecta con la consciencia creativa infinita.



2. En postura fácil, con la columna recta, colocamos las manos en las sienes y respiramos largo y profundo. Al inhalar presionamos las sienes. Al exhalar relajamos la presión. Continuamos 4 minutos (los tiempos se pueden reducir a la mitad).



3. Continuamos en la misma postura y llevamos las manos al cuello, envolviéndolo desde los costados. Inhalamos y presionamos las manos contra el cuello. Exhalamos y relajamos la presión. Continuamos por 3 minutos.



4. Colocamos las manos en la cintura con los pulgares tocando la espalda baja y el resto de los dedos apuntando al frente. Aplicamos presión al inhalar y relajamos la presión al exhalar (2 minutos).



5. Seguimos en postura fácil. Cerramos las manos con firmeza, flexionamos los codos y golpeamos la parte superior del pecho rítmicamente estimulando el área linfática. Si la conoces, realiza la poderosa respiración de fuego durante 2 minutos mientras golpeas tu pecho con los puños.



6. Ahora vamos con los puños hacia el ombligo, mientras hacemos respiración de fuego, *agni prana* durante 1 minuto y medio.



7. Golpeamos con los puños el interior de la parte superior de los muslos. Continuamos haciendo respiración de fuego por un minuto.

8. Golpeamos los costados de la parte baja de la espalda, en el área de los riñones, no muy fuerte sólo lo suficiente como para estimular el área. Continuamos con la respiración de fuego, siempre por la nariz durante 1 minuto.



9. Postura de la rana. Nos ponemos en cuclillas. Juntamos los talones y sólo apoyamos en el piso los dedos de los pies y los metatarsos. Las manos se apoyan en el piso manteniendo el equilibrio. Inhalamos estirando las piernas y bajando tronco y cabeza. Exhalamos y volvemos a la posición inicial. Cada respiración completa es 1 movimiento. Hacemos 21 repeticiones.



10. Nos ponemos de pie con la columna erguida. Levantamos los brazos por encima de la cabeza entrelazando las manos en cerradura de Venus. Manteniendo la posición de los brazos, vamos a postura de cuervo, poniéndonos en cuclillas inhalamos y volviendo a postura de pie exhalamos. Una respiración completa equivale a un movimiento. Realizamos 41 movimientos.



11. Nos sentamos en postura fácil y entrecruzamos los dedos detrás del cuello. Llevamos la frente al suelo y levantamos nuevamente inhalando, bajamos exhalando. Hacemos 21 repeticiones.



12. En postura cómoda cruzamos los brazos en el pecho, con las manos trabadas en los hombros. Flexionamos a la altura de la cintura hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Sostenemos 21 repeticiones.



13. Acostados en el piso sobre la espalda con los brazos a los costados del cuerpo y los talones juntos. Subimos las piernas juntas a 90° inhalando y las bajamos exhalando (no deben tocar el suelo). En total debemos hacer 42 repeticiones.



14. Nos preparamos para la relajación con todo el cuerpo de espaldas sobre el piso. Los brazos relajados a los lados del cuerpo. Nos hipnotizamos y caemos en un sueño largo y profundo. Si tenemos el *mantra Rakehe Rakhanhar* podemos escucharlo. Si no, nos relajamos en silencio por una hora.

Marcela Luza
Fotos: Gaspar Kunis
*Extraído de “Estrés y Vitalidad
Maestro Acuario Nivel II – KRI”.