

Guía para Principiantes

Kundalini Yoga



Kundalini Yoga para principiantes
Según las enseñanzas de Yogui Bhajan



“Si no has desarrollado una mente meditativa -una mente que sea tuya-, ni tu silencio ni tu discurso funcionarán.

Tu mente está hambrienta y desahuciada, llorando, en dolor, como un pez fuera del agua.

Si no la alimentas a través de la meditación, no te funcionará.

Cuando no tienes una relación con tu propia mente, no puedes relacionarte con ninguna otra cosa”.

Yogi Bhajan

La ciencia del Kundalini Yoga

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga es la original y más poderosa de todas las veintidós escuelas de yoga, todas las cuales son benéficas. Los Sutras (escritos) de Yoga dicen que lo que puedes conseguir con 12 años de Hatha Yoga, más 6 de Raj Yoga, más 3 de Mantra Yoga, más un año de Laya Yoga puede conseguirse en un solo año de práctica perfecta de Kundalini Yoga.

Kundalini Yoga está diseñada para personas activas, con responsabilidades en la escuela, trabajo, familia y el mundo. Se mantuvo como una tradición oral secreta por miles de años para protegerla de abusos, pero eso también creó una imagen innecesaria de misterio. Kundalini Yoga puede ser practicada por cualquiera siempre y cuando se haga gradualmente y siguiendo las instrucciones.

Como estudiante principiante debes ir a un ritmo que se ajuste a tu flexibilidad y resistencia. Cuando te sientas más cómodo con los ejercicios enseñados en la clase, comienza a practicar en tu casa. Si puedes practicar a la misma hora cada día, notarás que mejoras rápidamente.

ESTRUCTURA DE LA CLASE

Mantra de apertura: *Ong Namoh Guru Dev Namoh*

Ong Energía Creativa

Namoh Saludo o Reverencia

Guru Sabiduría transformadora

Dev Energía sutil transparente

Namoh Saludo o reverencia

Ejercicios de calentamiento

Kriya Principal

Relajación profunda

Meditación

(El orden puede variar en los dos últimos puntos)

Cierre: Eterno Sol



CÓMO ENTONARSE

Las sesiones de Kundalini Yoga comienzan cantando el Adi Mantra: “Ong Namó Guru Dev Namó”. Al cantarlo de forma correcta y conscientemente, el alumno se abre hacia su más elevado ser, la fuente de toda guía, y establece el contacto de protección entre él mismo y el maestro.

CÓMO CANTAR EL ADI MANTRA

Siéntate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas y la columna recta. Coloca las palmas de las manos juntas, como en oración, con los dedos dirigidos hacia arriba, y luego presiona las uniones de los pulgares en el centro del pecho a la altura del esternón.

Inhala profundamente. Enfoca tu concentración en la base de la nariz, en el entrecejo. Exhala y canta todo el mantra en una sola respiración. Si tu respiración no es suficiente, entonces rápidamente toma un poco de aire por la boca después del “Ong Namó” y canta el resto del mantra, extendiendo el sonido todo lo que se pueda. El sonido “Dev” se canta en una tercia más alta que los otros sonidos del mantra. Conforme cantas, haz que tu cráneo vibre con el sonido para crear una suave presión en el tercer ojo.

Canta este mantra por lo menos tres veces antes de comenzar tu práctica de Kundalini Yoga y meditación.



Ong— Na-mo— Gu-ru Dev— Namó—

El sonido “O” en Ong es profundo y de corta duración, como en “yo”. El sonido “ng” es largo y produce una vibración en el paladar y en el cráneo. La primera parte de Namó (**Nam**), se pronuncia tal cual se escribe. La “O” es como en “yo” y se sostiene durante más tiempo. La primera sílaba de Guru (**Gu**), se pronuncia como en la palabra “gustar”. La segunda sílaba (**ru**), suena como el final de la palabra “aura”. La primera sílaba es corta y la segunda es larga. La palabra “Dev” suena como el principio de la palabra “devoto”.

SIGNIFICADO DEL ADI MANTRA

Ong es la energía creativa infinita experimentada al manifestarnos y al actuar. Es una variación de la sílaba cósmica “Om” la cual denota a Dios en Su absoluto o en Su estado no manifiesto. Dios como creador se conoce como Ong.

Namo tiene la misma raíz que la palabra en sánscrito “Namaste” que significa “saludo reverencial”. Namaste es un saludo común en la India, y se acompaña por la presión de las palmas sobre el pecho o en la frente. Implica una reverencia.

Junto *Ong Namó* significa: “Llamo a la conciencia creativa infinita”, estas dos palabras juntas te abre a la conciencia universal que guía toda acción.

Guru es la personificación de la sabiduría que uno está buscando. El Guru es el que da la tecnología.

Dev significa elevado, sutil o divino. Se refiere a los reinos transparentes o espirituales.

Namo, al cerrar el mantra, reafirma la humilde reverencia del alumno.

Todo junto *-Guru Dev Namó-* significa: “Llamo a la sabiduría divina”. De esta manera, te inclinas ante tu esencia más elevada, para que te guíe en el uso del conocimiento y de la energía que te son dadas por el cosmos.

ENFOQUE MENTAL

Para apreciarlas completamente y recibir los beneficios de cada una necesitarás enfocar tu mente. A menos que se te pida hacer lo contrario, enfoca tu concentración en el punto del entrecejo, el cual está localizado entre las cejas, por encima de donde comienza la nariz.

Con tus ojos cerrados, localiza mentalmente este punto, mirando suavemente hacia arriba y hacia adentro. Mantente consciente de tu respiración, de tu postura corporal, de tus movimientos y del mantra que estés utilizando, aun cuando centres tu atención en el punto del tercer ojo.



Cierre de la Práctica

EL ETERNO SOL

Alrededor del mundo, las clases de 3HO de Kundalini Yoga, como fue enseñado por Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga, utiliza esta canción del “Eterno Sol” para cerrar cada clase.

Es una afirmación positiva que trae bendiciones hacia todo:

**Que el eterno sol te ilumine,
El amor te rodeé
Y la luz pura interior,
Guíe tu camino.
Sat Nam**

Ahora te invitamos a disfrutar de la práctica de las técnicas de Kundalini Yoga!

Sat Naam

“He venido a crear maestros no a coleccionar discípulos.

**He venido por la gracia de mi Guru a servir a aquellas almas que servirán la Era de
Acuario”**

Yogi Bhajan

