

## ASANAS

Las posturas practicadas en Kundalini Yoga incluyen formas que son familiares para el practicante de Hatha Yoga. En una clase, las posturas se describen verbalmente y casi siempre incluyen una demostración o ilustración por parte del instructor. Pueden involucrar movimientos como flexión espinal, estiramiento del nervio vital y torsión espinal. Una secuencia específica de posturas construye la base de un kriya.

**Los efectos de las posturas.** Cada asana en un kriya es un ejercicio, una meditación, una conexión con el flujo de energía y un instrumento de autodiagnóstico para el practicante de Kundalini Yoga.

### **Asana como ejercicio:**

- Aísla músculos específicos
- Presuriza puntos o áreas específicas para mejorar la función glandular y de los órganos
- Redirige y aumenta la circulación

### **Asana como meditación:**

- Crea un vínculo especial y una base entre la mente y el cuerpo.
- Libera el enmascaramiento emocional y los bloqueos estimulados por la postura.

### **Asana como conexión con el flujo de energía:**

- Abre vías de energía entre meridianos.

### **Asana como herramienta de autodiagnóstico:**

- Las señales de placer o malestar y dolor indican afecciones de los músculos, glándulas y / o emociones.

Pasarás por etapas a medida que te adaptas a los efectos de las posturas en Kundalini Yoga. Al principio, es posible que se sienta incómodo. Si lo sostienes, comienzas a sentirte mejor. El asana encuentra un lugar natural en ti a medida que le das una nueva forma a tu patrón consciente e inconsciente. El énfasis no está en perfeccionar la postura física, sino en la experiencia y los efectos de la misma.

Puedes trabajar gradualmente sus limitaciones físicas y mentales, de modo que ellas no sean un impedimento para tu práctica de Kundalini Yoga.

## PRANAYAMA

La respiración es el lugar para comenzar. La primera y última cosa que hacemos en esta vida física es tomar un respiro. Junto con el oxígeno, el nitrógeno y el dióxido de carbono, la respiración contiene prana, la fuerza vital.

Regularmente se nos enseña que no podemos vivir sin oxígeno; También es cierto que no podemos vivir sin prana, la fuerza vital que energiza la mente, el cuerpo y la conciencia.

### **Conexión entre respiración y mente**

- Tu ritmo respiratorio y tu estado de ánimo son inseparables.
- La mente sigue la respiración y el cuerpo sigue a la mente.
- Cuando la frecuencia respiratoria aumenta o se vuelve rápida e irregular, la mente se perturba y se vuelve errática.
- Cuando tu mente está tranquila, meditativa y bajo tu control, su frecuencia respiratoria será lenta, constante y tranquila.

De todos los cambios positivos que una persona puede hacer es aprender a respirar profunda y completamente y es probablemente la herramienta más eficaz para desarrollar una conciencia superior y aumentar la salud, la vitalidad y la conexión con la vida.

### **ENFOQUE OCULAR**

Muchas kriyas y meditaciones en Kundalini Yoga especifican un punto exacto de enfoque para los ojos. Dirigir la mirada impacta físicamente el nervio óptico mientras viaja desde los ojos hasta el centro del cerebro y aplica presiones variables a las glándulas pituitaria y pineal y la materia gris.

Más que reducir las distracciones externas, el enfoque ocular es una poderosa técnica de meditación. Cuando no se señala un enfoque ocular específico para un kriya o meditación, los ojos deben mantenerse cerrados. Esto fomenta un enfoque mental interior que permite un punto de quietud consciente durante las prácticas.

### **MUDRA**

Las manos. Los Yogis hicieron un mapa en las manos, que son un mapa energético de nuestra conciencia y salud, en el cual cada área se conecta con una parte del cuerpo o del cerebro, representando diferentes emociones y comportamientos.

Cada dedo se relaciona con una energía planetaria y su cualidad.

Cada área de la mano corresponde a un área determinada del cuerpo y a diferentes emociones y comportamientos.

La posición de las manos que fija (o sella) se llama *Mudra* (en sánscrito: *mud* significa "gozo" y *ra* "producir"). Al curvar, cruzar, estirar y tocar los dedos y las palmas de las manos, creamos una técnica eficaz para transmitir mensajes claros al sistema de reflejos del cuerpo, el cerebro y la mente dirigiendo su flujo energético.

Así como las letras se combinan de muchas formas para formar diferentes palabras, los dedos también pueden construir una variedad de mudras. Al practicarlos, se requiere ejercer presión suficiente.

### **BHANDAS - Abriendo el flujo de energía Kundalini**

Durante la práctica de Kundalini Yoga los bandhas o candados corporales dirigen las energías generadora (prana) y de eliminación (apana). La combinación de estas dos abre el flujo de energía hacia el canal central a lo largo de la columna (Sushmana) que despierta suavemente la energía kundalini de una manera controlada. Con la práctica continua y profunda de los bandhas, los sistemas corporales se limpian, restauran y refinan a través de la circulación de energía kundalini.

Sushmana es un canal espiritual, pero su contraparte física es la columna. Es de primordial importancia mantener su integridad y alineación para que este canal pueda permanecer abierto. Al tener una alineación postural consciente, se utilizan solo los músculos más apropiados para mantener la posición y esto nos permite liberar tensiones innecesarias en el resto del cuerpo.

Estas técnicas consolidan los efectos de una práctica de Kundalini Yoga y dirigen el prana dentro de los caminos físicos y energéticos para promover la curación, la energía y el fortalecimiento de todo el ser humano.