

## **KUNDALINI YOGA según las enseñanzas de Yogui Bhajan**

En el **Kundalini Yoga** se hallan todos los elementos originales del yoga clásico con el fin de ayudar a unir y armonizar cuerpo, mente y espíritu.

El Yoga Kundalini es un yoga dinámico que combina los ejercicios con técnicas respiratorias para estimular el flujo de la energía **kundalini** en nuestro sistema físico-mental. Utiliza la vibración de los mantras como herramienta antigua y poderosa para actuar sobre el inconsciente.

En las meditaciones que siguen el trabajo físico tu mente descansa, es el momento de encontrar el silencio sanador que te devuelve a tu centro.

Cada serie de **yoga kundalini** está dirigida a una zona o parte concreta del cuerpo, la mente o el espíritu pero por la combinación de los diferentes elementos cada serie tiene un efecto equilibrador y saludable sobre el entero sistema cuerpo-mente:

- te ayuda a liberar tensiones para relajarte profunda y conscientemente
- tonifica la musculatura y mejora la postura corporal
- te enseña a respirar profundamente y conscientemente dandote una herramienta eficaz para equilibrar tus estados de ánimo
- estimula la circulación y fortalece el corazón
- tonifica los órganos internos mejorando su funcionamiento
- te conecta con tu esencia y tu fuerza interior

La energía vital empieza a fluir por todos tus sistemas y meridianos con el resultado de experimentar un bienestar tanto físico como mental.

Como resultado experimentarás un extra de energía estando relajado/a y libre de tensiones y ansiedad.

### **Características principales de la práctica**

- Movimientos dinámicos
- Pranayamas (técnicas respiratorias); el más usado es Agni Pran, respiración de fuego; es una respiración rápida y continua, sin pausas entre inhalación y exhalación, que limpia la sangre y libera toxinas de los pulmones
- Bandhas ó llaves energéticas para "sellar" las posturas.
- Mudras (gestos)
- Mantras (sonidos)

### **Modalidad**

En cada clase se trabaja un kriya (secuencia de ejercicios que contribuye a crear un efecto específico) y una meditación particular; Yogui Bhajan enseñó cientos de meditaciones y kriyas: para equilibrar los hemisferios cerebrales, para las glándulas, para aliviar el stress, para los pulmones, para aclarar la intuición, para los chakras, para abrir el corazón, para eliminar el enojo, etc.

La meditación es un proceso. En la primera fase limpiamos la mente liberando pensamientos; en la segunda, identificamos nuestros patrones de comportamiento, y por último despertamos a la vida consciente; éste es el objetivo de meditar.