

KUNDALINI YOGA, LA ESPIRAL DE VIDA

*La energía se manifiesta de forma física y sensible en todo cuanto existe y en su movimiento unificador gira, crea, sostiene y destruye en forma espiralada. Al igual que en todo lo creado, en nosotros late de forma sutil esa espiral de vida llamada **kundal** o **nervio del alma**, que se encuentra dormida y enroscada sobre sí misma, en 3 círculos y medio, en el área situada entre la cuarta y quinta vértebra lumbar.*

Kundalini-Yoga es el yoga más antiguo y una técnica creada para activar y elevar nuestro potencial interno a la conciencia. Esta vivencia intensifica nuestra sensibilidad y nos ayuda a alcanzar un estado de equilibrio físico, psíquico y espiritual desde donde vivir en unidad con todas las cosas -propósito del Yoga. En equilibrio, será más fácil conectarnos con las leyes que rigen la naturaleza hasta experimentar la armonía vital. La práctica continuada de Kundalini-Yoga nos llevará a conocer un lugar de quietud interno donde se percibe la vida con neutralidad, eliminando la visión negativa y prejuiciosa que ilusoriamente nos separa de lo que somos y nos impide vivir con plenitud. Habremos encontrado la fuente inagotable de la que todo emana.

Sabios rishis

El Kundalini-Yoga es una antigua ciencia hindú creada hace miles de años por sabios rishis en el silencio de la naturaleza para conocer el misterio que encierra en sí mismo el ser humano. Buscando el espíritu en las montañas, los rishis accedieron a un estado elevado de conciencia más allá del sufrimiento y aprendieron a mantenerlo estable mediante el descondicionamiento de la percepción del ego y la ilusoria personalidad. El estado neutral de la mente es la puerta al presente y a la percepción de la unidad de todas las cosas y nos sumerge en la verdadera realidad. Los rishis desvelaron el misterio de la vida. Esta sabiduría, preservada en silencio a lo largo de las eras, podemos conocerla hoy gracias al kundalini yoga, tecnología humana primordial, que nos regala con la práctica experiencias internas de salud, conciencia y libertad.

YOGI BHAJAN

Hoy podemos practicar esta eficaz técnica de crecimiento interior gracias al maestro hindú **Yogi Bhajan** -maestro de Kundalini Yoga desde los 16 años, que recibió la enseñanza con el compromiso de no revelarla- más en los años 60 llegó a California y sintió que su enseñanza aportaría claridad y comprensión al camino de los buscadores occidentales del sentido profundo de la vida. Yogi Ji, llamado así cariñosamente por sus discípulos- fue posteriormente reconocido por sus maestros y nombrado Mahan Tantric, única autoridad de Tantra Blanco en occidente. En octubre del año 2.004, dejó conscientemente su cuerpo físico, habiendo usado su vida para sembrar millones de semillas de conciencia que han florecido en abundancia por los confines de la tierra.

Nadie nos ha enseñado el camino, mas el sendero está trazado en cada célula desde el principio de los tiempos, latiendo en el interior la capacidad de despertar y recorrerlo. El Yoga es una vía de crecimiento para acceder al mundo interior, eje de nuestro equilibrio y lugar de silencio donde sentimos lo que somos. Entonces será más fácil modificar nuestros hábitos y costumbres erróneas para reconocer un lugar donde las dudas se diluyen, el sufrimiento se aplaca y el nuevo potencial despierto nos impulsa a mejorar. En ese anhelo de ser uno, el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu se han encontrado para resolver la dificultad adentrándose en ella. Y la puerta de acceso es la comprensión de los procesos, pues cuando aceptamos lo que negamos o a lo que nos resistimos, se abren nuevas posibilidades al otro lado, que ha descubierto nuestra capacidad de mirar con perspectiva y contener la dificultad en un lugar interno que más amplio.

REAPRENDIENDO A RESPIRAR

Este tipo de Yoga dinámico, denominado el Yoga del Guerrero por su rápida acción y alto potencial, trabaja con la respiración (pranayama), las kriyas (serie de ejercicios), la meditación, la relajación y el canto de mantrams (sonidos sagrados que ayudan a parar la mente) para activar nuestra sabiduría innata.

Lo primero que ha de reaprender una persona que se inicia en el Yoga es a respirar. Cuando nacemos lo hacemos de forma natural, entrando el aire hasta el abdomen, que se hincha al inspirar y se deshinch a al expirar. Pero los miedos, los límites y la incapacidad de ser naturales -debido a tantas normas impuestas-

contraen la respiración completa hacia la parte superior del pecho, eje de nuestras angustias, temores y sufrimientos.

Una vez que recuperamos la capacidad de expandir el aliento hasta lo más profundo del abdomen, nos estamos abriendo a nuestro ser expansivo, utilizando la parte baja de los pulmones y masajeando los órganos internos. A través de la respiración consciente, las kriyas, la meditación, el canto de mantrams y la relajación, aprenderemos a mover la energía bloqueada en la base de nuestro cuerpo, donde se ubica el primer chakra o vórtice de energía denominado **Mulhadara**.

A través de la respiración activamos la fuerza vital o *prana* (inspiración) y la fuerza eliminatoria o *apana* (expiración), que circularán a través los canales respiratorios izquierdo (*Ida*) y derecho (*Pingala*). Combinando estas dos fuerzas, que activan el nervio o canal central (*Shushuma*), impulsamos la Kundalini hacia los centros energéticos superiores abriendo la percepción, la sensibilidad y tocando *el asiento del alma*. Para que esto suceda, Kundalini-Yoga utiliza un tipo de respiración específica, denominada de fuego, que hace recorrer una gota de sangre por el circuito sanguíneo en 3 minutos, acelerando el proceso y reavivando el ser.

KRIYAS PARA ELEVAR LA ENERGÍA

Este yoga dinámico utiliza diferentes series de ejercicios y meditaciones específicas para hacer funcionar el sistema glándular, equilibrar el sistema nervioso, fortalecernos ante la enfermedad, abrir el corazón, despertar el ser instintivo, etc. Kriyas o ejercicios que acompasan el movimiento con la respiración y el canto de mantrams para silenciar la mente. Al final de cada postura practicaremos una cerradura interna llamada **Mulbhandha**, que como un ariete elevará la energía a través de la columna vertebral o canal central. Con disciplina, abriremos los 72.000 filamentos de energía y estimularemos la glándula pineal -situada en el ápice de la cabeza- manteniendo la mente serena, en el presente y alejada de la negatividad.

Sobre esta técnica y la activación de la más alta energía que somos, se ha dicho y escrito en todos los tonos: que es poderosa, peligrosa, incontrolable, arrasadora... Se ha escrito incluso sobre su capacidad de hacer enloquecer a los hombres, sin embargo lo esencial es su capacidad de desarrollar la fuerza de la Voluntad, que el mapa de los chakras hindú localiza en el punto umbilical. La potencia constante de esta fuerza es de 50 vatios, que elevamos de manera consciente, lenta y acumulativa. Los ejercicios están técnicamente diseñados para que cualquier persona que practique durante 3 años diariamente pueda sentir la espiral de vida y conocer el cuerpo energético, abriendo nuevos canales de percepción de la realidad en la que vivimos inmersos.

Ahora que ya conoces cómo funciona técnicamente el Kundalini-Yoga, olvídalos todo, esta es tan sólo una manera de explicar a la mente lo que sucede cuando el ser despierta, pero el camino es la experiencia, que despejará dudas y nos otorgará claridad con la entrega.

Mar Lana