



Kundalini Yoga para el placer y la felicidad

Buscamos afuera lo que ya está en nosotros. Lo que somos en esencia. Este Kriya creado por Yogi Bhajan, padre de Kundalini Yoga te servirá para conectarte con ese manantial de felicidad que habita en vos.

“La felicidad es un derecho de nacimiento” repitió Yogi Bhajan a sus estudiantes una y otra vez. Él mismo volvía a preguntarse y responderse: y “¿Qué es la felicidad? La felicidad proviene del sacrificio hecho. El sacrificio es una acción por la cual no esperas un resultado en el tiempo ni en el espacio. Ese es el secreto de la felicidad”. No es casual que Yogi Bhajan haya creado **3HO**, una organización que promueve el estilo de vida yóguico. Las 3 H son en inglés *Healthy, Happy, Holly*. Sano, Feliz, Santo. www.3ho.org

Los 7 pasos hacia la Felicidad según Yogi Bhajan son:

- **Compromiso**, contigo mismo, con el amor, la verdad, con tu vivir sin traicionarte y siendo fiel a ti mismo, siendo pilar y soporte para ti. Esto te dará
- **Carácter**, actuar con fortaleza, tener solidez y firmeza esto te dará

- **Dignidad**, te permitirá sostener tu propia vida y darte lo mejor, te llevará a vivir con
- **Divinidad**, cuando te sabes uno con Dios y confías en ti mismo pase lo que pase, te elevas y elevas cada situación, esto te dará
- **Gracia**, sabes y sientes que todo es una bendición divina y puedes hacer un
- **Sacrificio**, sacrificar tu ego, actuar en pos de lo más elevado de ti y por lo más elevado del otro te da
- **Felicidad**, de poder servir a otros para que estén bien confiando completamente en Dios en ti.

La práctica del *Kundalini* Yoga despierta tu potencial, tu creatividad y te da la vitalidad necesaria para mantenerte y expandir tus propios límites sabiéndote inmenso para vivir ¡tu propio destino.

A los practicantes de *Kundalini* Yoga se

los reconoce por ir vestidos de blanco y usar turbante. ¡Cuesta pasar desapercibidos! Esto, además de permitirte ser ubicado rápidamente significa el compromiso de parte de quien lo usa con su propia identidad, con su más alta conciencia, recordando su compromiso con Dios.

Tanto el vestirse de blanco como usar turbante son parte de la tecnología sagrada de nuestro linaje, por los beneficios que aportan.

El turbante tiene efectos concretos que ayudan a mantener la mente focalizada, estimula la pituitaria desarrollando la intuición; protege la corona (7mo *chakra*) purificando las energías que se movilizan cuando se practica KY y mantiene fresca la cabeza al exponerse directamente al sol.

Es muy recomendable para la práctica cubrirte la cabeza, puedes hacerlo con algo blanco de una tela natural que ayu-

dará a neutralizar y equilibrar la energía que se moviliza durante la práctica.

Según Yogi Bhajan “*el blanco es el color más difícil del planeta en términos de energía*” y es “*el color de la conciencia*” y al usarlo expande tu aura varios centímetros.

Entonces puedes vestirte de blanco y cubrirte la cabeza y experimentar qué ocurre, cómo te sientes y si reconoces los efectos positivos ¡los incorporas!

Usamos una piel de cordero para hacer los ejercicios y sentarnos a meditar. Es preferible que el cordero haya muerto de muerte natural. La piel nos aísla de las fuerzas telúricas negativas.

La práctica del *Kundalini* Yoga no busca la destreza física mediante acrobacias o posturas atléticas, sino el despertar de la conciencia, de la *Kundalini* “*el manantial de todas la experiencias*” para vivir de manera feliz, sana y santa como un ser espiritual haciendo una experiencia en la tierra, desarrollando la mente neutral y meditativa donde “*Dios y yo, yo y Dios somos Uno*”.

Kriya (ACCIÓN COMPLETA EN SÍ MISMA) PARA EL PLACER Y LA FELICIDAD

Enseñada por *Yogi Bhajan* el 29 de Junio de 1984.

Es importante respetar todas las recomendaciones que se dan a continuación y hacer el *Kriya* completo sin modificaciones personales. **Este *Kriya* se transmite tal cual lo enseñó Yogi Bhajan** en cada tiempo, ejercicio y/o secuencia.



Cada *Kriya* es un circuito cerrado que mueve la energía de una manera determinada, teniendo un efecto particular en quien la realiza.

1. Sentate en postura cómoda y llevá las palmas de las manos juntas al centro del pecho. Respirá un par de ciclos hasta que la respiración se aquiete y te sientas centrado. Abrimos el espacio para la práctica cantando el *Adi Mantra Ong Namó Guru Dev Namó*, 3 veces. Invocando a la conciencia creativa y a la sabiduría infinita.

2. Para precalentar el cuerpo colócate en 4 patas sobre el piso. Los hombros deben estar a la altura de las palmas de las manos. El ombligo adentro para no quebrar la cintura. Inhalando estirá la columna vertebral de modo que tengas la sensación de que la cola quiere ir hacia un lado y la cabeza hacia el lado opuesto. La cabeza sube y la columna se estira.



3. Exhalando llevá la columna hacia arriba como si una fuerza te tirara de arriba. Estirá bien toda la columna, los hombros acompañan la fuerza que quiere llevarte hacia arriba. Repetí el ciclo de inhalaciones y exhalaciones 5 veces.





4. Sentate sobre la piel y tomate los dedos de ambos pies con cada mano, inclínate hacia atrás balanceándote en tus isquiones hasta quedar en equilibrio con las piernas elevadas y estiradas hacia arriba y adelante. Los pies se mantienen juntos. Respirá largo y profundo durante 8 minutos.

5 y 6. Ponete de pie, entrelazá los dedos de las manos y llevalas por encima de tu cabeza, manteniendo contacto pero sin darle peso. Parate sobre la pierna izquierda, levánta la derecha y acercá el pie hacia la rodilla. Mantenete respirando largo y profundo 2 minutos sobre el pie izquierdo, luego el mismo tiempo sobre la pierna derecha y por último volvé a repetir 2 minutos sobre la pierna izquierda (el ejercicio no es simétrico).

7. Aún de pie, inclínate desde tus caderas hacia abajo y tomate los dedos gordos de cada pie con tus manos. Levantá el tronco como en el estiramiento de vaca (sugerida en el calentamiento). Abri los ojos y mira hacia el frente. Respirá normalmente. Si te sentís mareado suspendé el ejercicio, de lo contrario, continuá por 2 minutos. Este ejercicio controla el equilibrio de la circu-





lación. Mantenete en la misma postura y comenzá a bombear poderosamente tu ombligo con una poderosa respiración. Continúa por 1 minuto.

8. Sentate sobre tus talones, apoyá tu frente en el piso y poné tus manos en Yoga Mudra. Dedos entrelazados, palmas mirando hacia abajo y codos extendidos. Llevá tus brazos hacia atrás. Relajá tu respiración, se ajusta de manera natural a tu postura. Continúa por 4 minutos.

9. Savasana: acostate en el piso y comenzá a aquietar tu respiración. Todo el cuerpo debe estar bien apoyado. A medida que la exhalación se alarga, la calma se apodera de tu mente. Entregate a la relajación por unos minutos.

Aclaración: tanto el 1° y 5° ejercicio pueden ser acompañados escuchando los sonidos del *Jaap Sahib*, si no contás con la



música simplemente permanecé respirando tal cual se indica. Se pueden reducir los tiempos a la mitad, proporcionalmente en cada ejercicio. En los ejercicios de 1 minuto se mantiene ese tiempo en cualquier opción.

"La felicidad es un derecho de nacimiento"





+ YOGI BHAJAN

El *Kundalini* Yoga fue desarrollado hace más de 5.000 años por maestros del Tíbet y de la India, comprobando cómo se estimulaban cuerpo y mente para el bienestar general de la persona. Pero siempre resuena el nombre de *Yogi Bhajan*, porque fue quien introdujo esta clase de Yoga en occidente.

Nació en 1929 y su nombre real fue Harbhajan Singh Puri. Ya a los 16 años, en la India, era maestro de Yoga, y decidió viajar a Estados Unidos en el año 1968 para enseñarlo y formar nuevos maestros, revelándose contra la tradición que impedía dar clases públicas. La generación del momento que encontró en dicho país, dependía de drogas y de algunos "guías espirituales" a los que respondían como si fueran verdaderos maestros.

En su primera charla pública, expuso las bases de lo que hoy se conoce como "Fundación 3HO", que sostiene que todas las personas tienen que ser felices, estar sanas y ser sagradas. Y, la manera de lograr estas tres metas, es a través de la práctica del *Kundalini* Yoga.

MEDITACIÓN

Guru Ram Das, armonía rítmica para la felicidad (*Guru Ram Das* fue el cuarto Gurú de la tradición Sikh. Su legado ha sido el amor y servicio, la compasión y la neutralidad).

Ram: es el aspecto de Dios que lo penetra todo.

Das: el sirviente de Dios en todos los sitios.

Sentate en postura fácil. Mantené los ojos un décimo abiertos y armá el siguiente *mudra* dejando las muñecas apoyadas en tus rodillas con los codos extendidos.

10. Mujeres: mano derecha *Shuni mudra*, pulgar y dedo medio (Saturno) se tocan. Mano izquierda *Ravi Mudra*, pulgar y anular (Sol) se tocan.

11. Hombres: mano derecha *Ravi Mudra*. Mano izquierda *Shuni Mudra*.

Cantá en un suave monótono: *Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru*. Cada repetición, una exhalación, lleva aproximadamente 8-10". Continúa durante 11 ó 31 minutos.

*Todo está reservado por los derechos de autor - *The Teachings of Yogi Bhajan*.

www.kundaliniresearchinstitute.org

Es aconsejable practicar *Kundalini* Yoga bajo la guía de un instructor capacitado y certificado por KRI (*Kundalini Research Institute*). Para ver instructores certificados por provincia y/o localidad dentro de la República Argentina ingresar a

www.kundalinioya-arg.com.ar *

+ info

Modelo: Jasjeet Sing. En la meditación Pritam Bhagwati Kaur Khalsa, profesores de *Kundalini* Yoga certificados por KRI. Casa de Luz. *Kundalini* Yoga y Sanación según *Yogi Bhajan*.
info@kundaliniYogaargentina.com
www.kundaliniYogaargentina.com | Tel.: [5411] 4521-5031.