



KUNDALINI YOGA

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

con Ainara



FELIZ INSTANTE - BIENVENID@



BIENVENID@ ESTÁS A PUNTO DE INTRODUCIRTE A UNA PRÁCTICA MUY EFECTIVA PARA PONER EN POCO TIEMPO, TU CUERPO, MENTE, EMOCIONES Y ENERGÍA EN EQUILIBRIO. SE LLAMA KUNDALINI YOGA, ES UN MÉTODO TRADICIONAL QUE PROVIENE DEL NORESTE DE LA INDIA.



El Kundalini yoga es

uno de los estilos que más recomiendo para estos tiempos porque es muy efectivo, se pueden recibir resultados concretos que se aplican en el bienestar de tu día a día. Sin necesidad de ser flexible, ni tener años practicando.

En esta práctica, usamos la energía interior y la ponemos en movimiento para conectar con todo el potencial que yace dormido dentro de cada uno.

Mi nombre es Ainara,

me apasiona la enseñanza y el autoconocimiento por eso comparto las enseñanzas de lo que me ha funcionado en el sendero del yoga y la meditación, recaudados en los últimos 12 años. Estoy certificada en diversos estilos de yoga, viví y aprendí en India, donde llevo un hogar en mi corazón.



*RESPIRA CON ATENCIÓN,
OBSERVA TUS SENSACIONES
NO HAY PERFECCIÓN,
LO IMPORTANTE ES LA EXPERIENCIA*

LA CLAVE ES PRACTICAR PARA COORDINAR:

EL MOVIMIENTO

LA RESPIRACIÓN

EL PUNTO FOCAL FIJO

A VECES REPETICIÓN DE ALGUNA
SÍLABA, O MANTRA,
YA SEA MENTALMENTE O EN VOZ ALTA

CONTRACCIÓN O CERRADURA ENERGÉTICA
(Te las explico más adelante)

El MINI CURSO de práctica que acompaña este manual, está preparado para personas en buen estado de salud, si tu situación es más delicada recuerda atender las variantes más suaves, o reserva en la web una sesión privada conmigo para analizar tu caso en detalle.

Te invito a practicar con sentido común, especialmente si no practicas ningún ejercicio físico y llevas hábitos sedentarios. Esforzarte es bueno pero siempre a tu capacidad, puedes parar en cualquier momento y relajarte.

La práctica te va a venir estupenda y mejorará tu estado de salud, siempre que trabajes paso a paso y atent@ a sensaciones de dolor, que te avisan, que tu cuerpo no está preparado aún para tal esfuerzo.

CONTRAINDICACIONES

SI TIENES MOLESTIAS CERVICALES:

EVITA FORZAR EL RANGO DEL MOVIMIENTO DE LA CABEZA.

NO TE EXCEDAS DURANTE EL EJERCICIO, MEJOR AUMENTAR POCO A POCO.

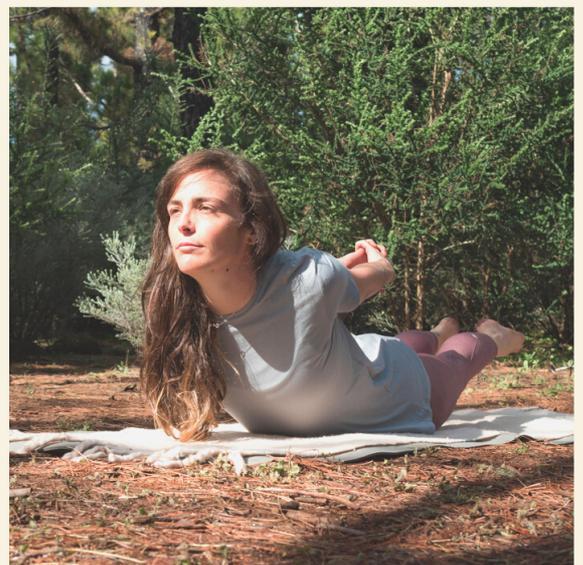
NO TE QUEDES EN UNA POSTURA CON DOLOR.

SI ESTÁS MENSTRUANDO:
LOS PRIMEROS 3 DÍAS NO REALICES ESFUERZO ABDOMINAL:
EJ. RESPIRACIÓN DE FUEGO.

SI TIENES PRESIÓN ARTERIAL ALTA:
CUIDA DE NO FORZAR LA RETENCIÓN DE AIRE, NI PROLONGAR POSTURAS INVERTIDAS (CON LA CABEZA DEBAJO DEL OMBLIGO)



SI TU PRESIÓN ARTERIAL (TENSIÓN) ES BAJA:
< TEN MÁS CUIDADO CUANDO TRABAJES CON LA CABEZA DEBAJO DEL OMBLIGO, YA QUE AL FINALIZAR PUEDES MAREARTE. REGRESA POCO A POCO PARA QUE TU CIRCULACIÓN VUELVA A SU CURSO NATURAL.



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA

PRÁCTICA EN 6 PASOS



1. PREPARACIÓN

-VESTIMENTA: cómoda, mejor blanca de fibras naturales ya que aumenta tu aura, el campo electromagnético que te rodea y te protege.

-ALIMENTACIÓN: no comer 2 hrs antes de la práctica.

-MATERIALES A USAR: mat o esterilla de yoga, manta y cojin.

-POSTURA: en el suelo o en silla, con la espalda recta.

-CANTO INICIAL: Adi Mantra x 3
ONG NAMO GURU DEV NAMO

2. CALENTAMIENTO

Toda práctica de Kundalini Yoga requiere calentamiento. Es una forma de preparar el cuerpo, la respiración, la concentración, para absorber los máximos beneficios.



3. SECUENCIA

- Las secuencias en Kundalini Yoga son llamadas -KRIYAS-

- Están diseñadas al detalle como una fórmula, por lo tanto deben practicarse en el orden y tiempos indicados. Sólo realizar variaciones indicadas por la maestr@ que guíe.

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA

PRÁCTICA – 6 PASOS



4. RELAJACIÓN

- La relajación es de vital importancia para la práctica de kundalini yoga. No te la saltes.
- Absorbes los beneficios de la práctica e integras los cambios: neurológicos y fisiológicos (celular, sistema nervioso, glandular) etc.

5. MEDITACIÓN

- Algunas secuencias -KRIYAS- ya incluyen la meditación. Si no, se agrega una luego de la relajación.
- Hay muy variadas meditaciones que pueden realizarse desde 3 minutos en adelante según se indique. Con amplios y variados beneficios, con sonidos, gestos, etc.



6. CIERRE

- Cada parte de la práctica es esencial. El cierre es un momento donde sellas tu práctica y campo magnético con el canto de la Bendición del Eterno Sol y luego x3 Sat Nam, alargando Saaaaaat y la sílaba Nam corta.



MANTRAS Y MUDRAS

MANTRAS

- ADI MANTRA
- SAT NAM
- ONG SO HUNG
- RA MA DA SA
SA SAY SO HUNG
- HAR

*Brindan la mejor forma de **CONCENTRAR LA MENTE** y elevan tu frecuencia **VIBRATORIA**, tu magnetismo*

Los mantras son palabras o frases que se recitan de manera consciente, en voz alta, susurro o mentalmente. Cuando lo que se recita tiene un significado especial, los beneficios son aún mayores.

Todas las religiones los utilizan ya que aportan claridad a la mente, ayudan a la concentración, promueven la salud e inundan a la persona de paz.

MUDRAS

- ORACIÓN - PRANAM
- GYAN MUDRA
- VENUS
- OSO

Hay muchos tipos de Mudras, los más comunes se realizan con las manos. Otros pueden realizarse con los ojos, la lengua, el cuerpo o una combinación.

Los Mudras funcionan como sello o forma de enlazar la energía para redirigirla, con intenciones específicas, bienestar físico, conexión espiritual, etc.



GYAN - VARIANTE PRINCIPIANTES



PRANAM



OSO

BANDHAS Y DRISHTI

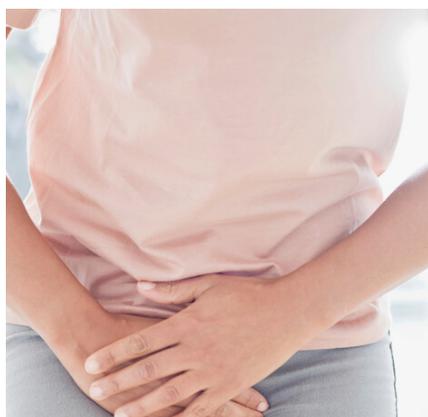
BANDHAS

- 1. MULA BANDHA
- 2. UDDIYANA BANDHA
- 3. JALANDHARA BANDHA
- MAHA BANDHA (TODAS)

Cerraduras o Cierres de Energía

Se refieren a contracciones de esfínteres específicos en el cuerpo, que se bloquean desde lo físico, para aprovechar aspectos energéticos en el cuerpo, además de la conducción de impulsos nerviosos.

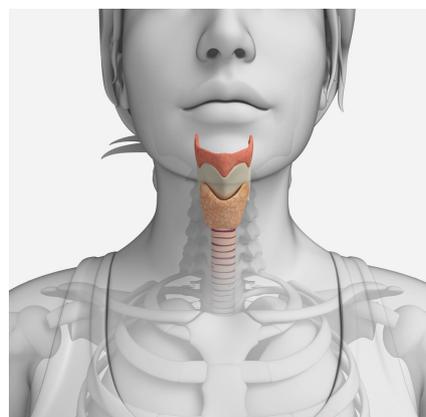
Estos gestos de cierre, bloquean las energías vitales (pranas) en una región específica del cuerpo estimulando los Chakras para el bienestar físico y mental, liberando todo tu potencial.



1. SUELO PÉLVICO



2. ABDOMINAL



3. GARGANTA

DRISHTI - PUNTO FOCAL

- ENTRECEJO
- PUNTA DE NARIZ
- OMBLIGO
- DEDOS PULGARES

Mirada enfocada en un punto específico, ya sea interno o externo.

Para favorecer la Concentración, se guía la mirada a un punto específico, así la mente no se dispersa bajo los estímulos y sentidos.

Donde pones la atención se concentra la energía e intención. Con fines de activar y re-dirigir la energía en tu cuerpo, la práctica usa puntos estratégicos como glándulas, ajustando así sus segregaciones.

PRANAYAMA - DIRECCIÓN DEL PRANA

RESP. CONSCIENTE

Es el acto de respirar de forma natural, manteniendo plena observación de esa respiración tal y como ocurre, sin intentar cambiarla de ninguna forma.

El mayor reto es la concentración, en caso de que te distraigas, dejar ir los pensamientos y regresa a la respiración

Todos nacemos respirando con el movimiento abdominal, que es evidencia de que el aire está llenando la parte inferior y más ancha de los pulmones.

Pero cuando crecemos, la mayoría de las personas a causa del estrés, las prisas, tristezas, preocupaciones, etc., Recortan sin darse cuenta su respiración afectando considerablemente su salud.

RESP. ABDOMINAL

Es una respiración clave dentro de la práctica del Kundalini yoga. Purifica el cuerpo, activa tu energía en reserva, tu Voluntad, aclara y despeja tu Mente.

Consiste en inhalar y exhalar vigorosamente por la nariz, contrayendo el ombligo hacia la columna en cada exhalación.

RESP. FUEGO

En la mayoría de las prácticas de yoga no se respira por la boca.

En Kundalini yoga Sí se practica en algunas secuencias, ya que es útil para soltar miedos, rabia, tensiones...

Esta respiración por la boca, especialmente la exhalación, ayuda a liberar tensiones rápidamente, dejando una sensación de calma y relajación.

RESP. BOCA

Lo más importante es cómo vemos y sentimos el mundo; el yoga nos abre a la perspectiva de nuestro aspecto infinito, fuerte, feliz, abundante...

● BENEFICIOS

El yoga es una excelente herramienta para potenciar y balancear tu vida. No importa cual sea tu nacionalidad, creencia, profesión, sexo, si trabajas, estudias, o eres ama de casa... Se trata de sacar lo mejor de ti mismo, sentirte bien, agradecid@ y disfrutar de tu vida con cuerpo, mente y emociones en equilibrio.

En nuestra rutina diaria todos deberíamos disponer de unos 30 minutos para desconectarnos del trabajo y las obligaciones, y poder conectarnos con nosotros, dejar que la paz, que está naturalmente dentro de nosotros, se manifieste por nuestro cuerpo y mente. Encuentra el espacio y tiempo para recargarte, conectar con tu creatividad, con tu sabiduría a través de ejercicios y prácticas de yoga y meditación.

TODO LO QUE NECESITAS YA ESTÁ DENTRO DE TI, LA PRÁCTICA TE AYUDA A CONTACTAR CON TODO TU POTENCIAL.

ALGUNOS BENEFICIOS QUE RESALTAN:

- Reducción de estrés, gestión de ansiedad y estados depresivos.
- Equilibrio de todos los sistemas del cuerpo (nervioso, glandular, respiratorio, etc.)
- Flexibilidad, agilidad y aumento de la energía vital.
- Mejora en las relaciones sociales, humor y estado de felicidad e independencia.
- Aumento de autoestima, intuición y discernimiento.

OTROS BENEFICIOS:

- Mejora la conexión con el placer
- Mejora la circulación y distribución del oxígeno por las células y órganos vitales.
- Muy beneficioso para la escoliosis y problemas de espalda.
- Naturalmente mejora hábitos alimentación
- Mejora el sistema digestivo y metabólico.
- Desintoxica el cuerpo.

Como puedes observar el yoga es una práctica repleta de beneficios pero lo más importante es que vivas la experiencia y los descubras por ti mismo, eso sí, recuerda que como todo cambio requiere de constancia y compromiso. ¡Ánimo!

