

Técnicas Yógicas

Cerraduras en Kundalini Yoga

Las cerraduras de cuerpo o contracciones musculares son aplicadas en Kundalini Yoga para la retención, canalización y dirección de la energía pranica que fluye a través del sistema sutil de canales nerviosos conocidos como nadis, con el fin de equilibrar tu energía y mandarla a los centros energéticos o chakras, activando y desarrollándolos.

También tienen la función de cambiar la circulación de la sangre, la presión de los nervios y el flujo del líquido espinal-cerebral. El concepto de nadis es muy similar a los meridianos de la acupuntura china.

Las principales cerraduras son:

Cerradura de Raíz o Mul bhandha:

Es la que mas se utiliza, y se realiza de la siguiente forma:



Primero contrae ano o esfínter, empujándolo hacia dentro y hacia arriba (como si trataras de retener cuando vas al servicio), ahora añade la contracción de los órganos sexuales hacia arriba (como si trataras de contraer el tracto urinario) y por último mete el ombligo hacia dentro, hacia columna vertebral.

Esta cerradura es aplicada con retención de la respiración, bien dentro o fuera (inhalando o exhalando) y une los dos mayores flujos de energía: prana (el combustible que entra con cada respiración y se almacena en la parte superior del cuerpo o chakras superiores) y apana (el flujo de energía eliminativo almacenado en la parte inferior del cuerpo). Mediante la aplicación de esta cerradura el apana es elevado hacia arriba y el prana hacia abajo, se mezclan a la altura del ombligo y se genera calor psíquico, produciéndose la elevación de la energía kundalini.

Cerradura del cuello (Jalandara Bhandha)



Sentado en posición fácil, estira las vértebras del cuello hasta que éste se alinee con la columna vertebral. La cabeza no se inclina ni hacia delante ni hacia detrás. El mentón baja un poquito hacia abajo para estirar el cuello.

Esta cerradura estira las vértebras cervicales permitiendo el libre flujo de prana al cerebro. Es importante aplicar esta cerradura para que fluya libremente la energía y que no encuentre obstáculos según fluye por las canales.

La aplicación de esta cerradura previene dolores de cabeza y presiones no confortables en los ojos, orejas y corazón durante la respiración (pranayama). Además ayuda a las glándulas tiroides y paratiroides a segregar óptimamente y ayuda a activar las funciones de la pituitaria.

Técnicas Yógicas

Cerradura del diafragma (Uddiyana Bhandha)



La cerradura del diafragma es aplicada normalmente al exhalar todo el aire, elevando el diafragma hacia el tórax y echando los músculos abdominales hacia atrás de la columna, como si crearas un hueco o cavidad debajo de la caja torácica, con los abdominales metidos hacia dentro.

Estimula el hipotálamo-pituitaria y eje adrenal en el cerebro y desarrolla un sentido de la compasión. Eleva la energía a través de los centros energéticos del corazón y ombligo. Puede dar frescura a todo tu cuerpo.

Mahabhandha.

Es la aplicación de las tres cerraduras anteriormente descritas. Primero aplicas la cerradura de la raíz, luego la del diafragma, y después la del cuello.

Cuando las tres cerraduras son aplicadas al mismo tiempo, los nervios y las glándulas son rejuvenecidas, ayuda a la circulación y es un tónico general para los órganos sexuales.

Esta cerradura es aplicada normalmente al final de una larga expiración.

Mudras

Los mudras son gestos o posiciones, normalmente de las manos, que cierran y guían nuestro flujo de energía y lo reflejan en el cerebro. Curvando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar al cuerpo y la mente como si cada área de la mano reflejara cierta parte de nuestra mente o cuerpo. Envían ciertos mensajes al cerebro y ayudan a facilitar estados meditativos y de tranquilidad. Recuerda presionar lo suficiente para sentir el flujo de energía a través de los nadis (canales energéticos) hasta los brazos. Presiona lo suficiente sin llegar a que se empiece a notar "la piel blanca" cuando presiones.

Guyam Mudra.



La punta del dedo gordo toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice es simbolizado por Júpiter, y el dedo gordo representa el ego. Guyam Mudra imparte receptividad y calma.

En muchas meditaciones y ejercicios de respiración se usa la forma activa, que es colocando el dedo índice debajo del pulgar, de modo que la uña del índice esta bajo la coyuntura (la rayita) el pulgar.

Shuñí Mudra



La punta del dedo medio (simbolizado por Saturno) toca la punta del dedo gordo, aportando paciencia y discernimiento.

Técnicas Yógicas

Surya Mudra

La punta del dedo anular (simbolizado por Urano o el sol) toca la punta del dedo gordo, aportando su práctica energía, salud, intuición y cambio.



Buddhi Mudra

La punta del dedo pequeño (Mercurio) toca la punta del dedo gordo para favorecer la comunicación intuitiva y clara. También favorece el desarrollo psicológico.



Cerradura de Venus

Coloca las palmas juntas, entrelaza los dedos con el dedo pequeño de la mano izquierda hasta abajo. Pon la punta del dedo pequeño izquierdo justamente arriba de la base del pulgar sobre la membrana que une el pulgar y el dedo índice. La punta del dedo pequeño derecho presiona el "monte carnosos" en la base del pulgar izquierdo. La postura de los pulgares es inversa para las mujeres. La punta de los dedos en la base, se presionan para canalizar sensualidad y energía sexual y equilibrar las glándulas, ayudando a concentrarse.



Mudra de oración

Las palmas están presionadas juntas, neutralizando el ying y yang para alinearse y centrarse. El lado positivo del cuerpo (derecha o masculino) y el lado negativo (izquierda o femenino).



Cerradura de Oso

La palma izquierda mirando hacia fuera del cuerpo con el dedo gordo mirando hacia abajo y la palma derecha mira al cuerpo con el dedo gordo mirando hacia arriba, los dedos curvados y amarrados juntos para estimular el corazón e intensificar la concentración. Este mudra es un concentrador o imán energético que actúa en la zona sobre la que se proyecta (garganta, corazón ...)



Técnicas Yógicas

Budda Mudra

La mano derecha descansa en la izquierda para hombres y la izquierda sobre la derecha para mujeres, las palmas hacia arriba, la punta de los dedos gordos tocándose mutuamente en un gesto receptivo.



Mantras

Mantra es la corriente de sonido que sintoniza y controla la vibración mental. El mantra se relaciona con el objeto, no es un sonido arbitrario. Los mantras son de hecho fórmulas que funcionan acorde a leyes físicas y metafísicas.

Repetir un mantra reestructura los patrones en la mente que permiten la experiencia y establece una unión vibratoria entre nosotros y el universo. El poder del mantra se decide por el nivel de conciencia actual en el que te encuentras, por eso, a cada uno le servirá de acuerdo con su nivel de evolución actual.

Los mantras los repetimos bien mentalmente, en susurro o en voz alta, dependiendo del propósito. El uso del sonido nos lleva a un espectacular incremento de nuestra conciencia y de la habilidad de dirigir nuestras acciones, seleccionar nuestros estados anímicos y sanarnos a nosotros mismos.

Naad Yoga

La ciencia del Naad funciona entre el movimiento de la lengua en la boca, y la química del cerebro. Hay diferentes líquidos químicos que son segregados desde todas las partes del cerebro. Los mensajes son transmitidos muy rápidamente desde cada parte a través de los fluidos.

Estos fluidos son llamados "Naad Namodam Rasaa". Naad significa comunicación, namodam significa dirigir, y rasaa significa jugo. Cuando vibras un mantra y pones en juego las vibraciones que envías, algo ocurre que es importante. Hay 84 puntos meridionales o puntos de presión en el paladar. Cada vez que hablas, estimulas esos puntos con la lengua. Estimulando esos puntos en el paladar en una secuencia particular, incrementas la secreción de la glándula hipotálamo ocasionando un cambio en la permutación y combinación de las células de tu cerebro. AFECTAS LA QUÍMICA DE TU CEREBRO.

Puedes sentir que en el paladar superior existen diferentes superficies. Hay dos filas de puntos meridianos en la encía detrás de los dientes superiores. La lengua estimula esos puntos meridianos y a su vez estimula el hipotálamo el cual hace que la glándula pineal segregue.

Cuando la glándula pineal es estimulada al vibrar el mantra , crea un impulso en la glándula pituitaria y como consecuencia todo el sistema glandular segrega y el ser humano obtiene felicidad. Esto es una ciencia muy elaborada recogida que se ha desarrollado durante muchos años.

Técnicas Yógicas

Mantras mas utilizados en Kundalini y su Significado.

ONG NAMO (Adi Mantra)

Ong namo guruu dev namo

Significa:

Me postro ante la sabiduría sutil, el maestro divino interior.

Este mantra se utiliza para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga.

AD GUREY NAMEH (Mangala Charan Mantra)

Aad gurey name, Ilugaad guray name, sat gurey name, sirii guruu de-ve name

Significa:

Yo me postro ante la sabiduría pristina

Yo me postro ante la sabiduría de todas las épocas

Yo me postro ante la sabiduría verdadera.

Yo me postro a la gran sabiduría invisible.

Este mantra limpia las nubes de duda y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo electromagnético con luz protectora.

Bij Mantra

Sat Nam

Su nombre es la verdad, (mi identidad es la verdad)

Panj Shabad

Sa Ta Na Ma

El Infinito, La Vida, La Muerte, La Regeneración

Gurú Mantra

Wahe Gurú

La expresión de éxtasis que es indescriptible de traspasar desde la oscuridad hasta la luz.

Adi Shakti Mantra

Ek Ong Kar, Sat Nam, Siri Wahe Gurú

Existe un Creador que prevalece por toda Su Creación, su nombre es la verdad, gran es el éxtasis de esa sabiduría suprema.

Mul Mantra

Ek Ong Kar, Sat Nam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirvair, Akaal Moorat, Ajoonee Saibhang, Gurprasaad, Jap, Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach.

Un Creador, Su esencia es la verdad. Él es el Dador de todo. Él no tiene miedo. Él no actúa con venganza. Es inmortal. Él nunca nace. Es autoiluminado, esto es conocido por la Gracia del Gurú, Medita, Verdadero en el principio. Verdadero por todas las épocas, Verdadero ahora, ¡Oh Nanak!, Él será verdadero para siempre.

Técnicas Yógicas

Kundalini Shakti Mantra

Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach.

Verdadero en el principio. Verdadero a través de todas las épocas. Verdadero aún ahora, Nanak dice que la verdad siempre será verdadera.

Siri Mantra

Ek Ong Kar, Sat Gurprasaad, Sat Gurprasaad, Ek Ong Kar.

Hay un Creador, la verdad está revelada a través de la Gracia del Gurú.

Gurú Mantra de Gurú Ram Das

Xiurú Gurú Wahe Gurú, Gurú Ram Das Gurú

Llama a Gurú Ram Das, en alabanza de Su virtud Su luz y Su protección.

Siri Gaitri Mantra

Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hung

Sol, Luna, Tierra, Infinitud, infinito. La experiencia de esa realidad es Tú, Yo soy Tú.

Gurú Gaitri Mantra

Gobinde, Mukhande, Udhaare, Apaare, Hariang, Kariang, Nimaame, Akaame

Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, sin nombre, sin deseos.

Ardaos Bhe-ee, Amar Das Gurú, Amar Das Gurú,

Ardaos Bhe-ee, Ram Das Gurú, Ram Das Gurú,

Ram Das Gurú, Sachee Sahee

Aap Sahaaee Hoaa Sache Daa Sacha Dhoaa,

Har, Har, Har

La gracia de Gurú Amar Das (que es la esperanza de los desesperados) y de Gurú Ram Das (que es el Rey de los yoguis y Otorgador de las bendiciones - del pasado, del presente y del mañana) garantizan que la plegaria será contestada y todas las necesidades serán otorgadas.

El Señor por Sí se ha convertido en nuestro protector, el más Verdadero de los verdaderos nos ha cuidado, Dios, Dios, Dios.

Sat Narayan, Wahe Gurú,

Hari Narayan, Sat Nam

El Sostenedor Verdadero del mundo es indescriptible.

El Sustento Creativo es mi identidad verdadera.

Har

Dios

Técnicas Yógicas

Har Haré Haree, Wa He Gurú

Las tres cualidades de Har: El Creador, Él que actúa, Su manifestación en la Creación. La experiencia la cual produce el éxtasis.

Ong So Hung

¡Creador, yo soy Tú!

Humee Hum, Brahm Hum

Dios y nosotros, nosotros y Dios, somos Uno.

Dios y yo, yo y Dios, somos Uno

Dios y yo, yo y Dios, somos Uno.

Sa Re Sa Sa, Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa, Sa Rang

Har Re Har Har, Har Re Har Har,

Har Re Har Har ,Har Rang

Sa, la totalidad de Dios , Re poder puro y espíritu Rang totalidad completa de la Infinitud Yo Soy, Yo Soy ¿Quién soy?, la esencia de la verdad...

Pavan, Pavan, Pavan, Pavan para paraa

Pavan Gurú, Pavan Gurú, whaa-he Gurú

Pavan Gurú

El aire, el aire, el aire, el aire la infinitud y mas allá de la infinitud, el aire es el Gurú, el aire es el Gurú, ¡wha! el Gurú es más allá que la descripción. ¡wha! El Gurú es maravilloso. El aire es el Gurú.