



Yoga Anatómico

ANATOMÍA DEL YOGA

LA MENTE COMO MEDICINA



Impartido por Joan Sendra

La mente desde el punto de vista anatómico con el sistema neuronal y el sistema límbico, tienen la capacidad de regeneración orgánica pero también al revés, las influencias externas tienen mucha importancia en la regeneración celular.

En la evolución del ser humano indefenso, ha tenido que desarrollar diferentes maneras de obtener herramientas válidas para poder luchar contra animales más fuertes y más rápidos, para ello el cerebro ha sido la vía de expansión y desarrollo de la mente y las capacidades computacionales para prevenir y crear estrategias de éxito.

El desarrollo mental ha ido acompañado con una expansión de las emociones, los sentimientos, las relaciones humanas y sociales, generando un instinto de supervivencia social y una hipersensibilidad del sistema nervioso, que afecta a la mente, al corazón emocional y el cuerpo físico.

El ego está representado por el cuerpo y por lo tanto las afectaciones emocionales pueden generar enfermedad o una reconstrucción orgánica deficiente, y a largo plazo tóxicos y enfermedades. Las influencias transitorias psicológicas, la dieta, los excitantes químicos, los problemas endocrinos durante el embarazo, el estrés y la conducta social pueden tener grandes influencias sobre la recuperación y la regeneración orgánica y celular.

En el mundo médico y farmacéutico tienen muy en cuenta el efecto placebo y nocebo para determinar la eficacia de un tratamiento químico.

El efecto placebo: Hay muchos estudios realizados sobre este efecto, que surge cuando una persona emprende una terapia o un medicamento sin carga terapéutica convencido de su efecto beneficioso y resulta que el paciente mejora o sana de su patología. Como es posible? La creencia que algo te puede sanar genera endorfinas, acciones neuronales y hormonales que tiene un efecto profundo ficticio o real sobre el organismo. Un ejemplo muy claro es el centro de peregrinación de Lourdes, donde hay casos reales de sanación con origen divino y en realidad es un autosugestión como el efecto placebo, que en realidad sana. En el fondo no importa tanto la acción que hagamos sino el resultado, por ello la mente tiene un papel principal en la sanación. La actividad fisiológica de algunas endorfinas, presentan gran similitud con la morfina, la heroína y otros opiáceos que alivian el dolor e inhiben de la respuesta emocional y por consiguiente al sufrimiento.

La práctica yóguica tiene que ver mucho con este efecto, las âsanas, los pranayamas y las meditaciones tienen una acción directa sobre el organismo y sobre la mente, pero también si estamos totalmente convencidos de su efectividad, la práctica del yoga aumenta los beneficios o puede generar un auto-curación de diversas patologías, por la secreción de diferentes compuestos que regeneran el organismo.

El efecto nocebo: En este caso es todo lo contrario, si una persona está convencida de que un tratamiento, una comida o una relación personal o social no le va a ir bien, su cuerpo puede reaccionar como si tuviese una patología. Uno de los efectos más comunes ante una autosugestión "negativa" es la secreción de ciertas hormonas como las tiroxinas, las adrenales y cortisoles, generando estrés orgánico y glandular, abriendo las compuertas de las enfermedades y juntamente con el estado de ánimo de la persona puede agravar las reacciones contraproducentes para la regeneración. Los hipocóndricos son esas personas que sufren del

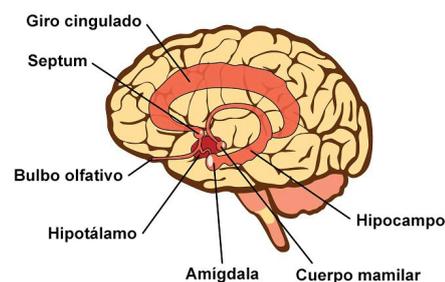
efecto nocivo, hasta tal punto que pueden enfermar o incluso derivar en la muerte, por la creencia de que así será.

La respuesta del organismo es una adaptación creativa que se logra por un cambio permanente en el cuerpo y la mente, por lo tanto una acción "positiva" o "negativa" tendrá sus respectivas respuestas anímico-emocionales-corporales.

Las neuronas tienen la capacidad de migrar y crear "mapas" neuronales para generar nuevas necesidades. Estos mapas neuronales generan patrones mentales y emocionales que tienen una secreción hormonal y una influencia en el SNC, generando activaciones orgánicas con sus respectivas emociones. Los aprendizajes emocionales y culturales inciden sobre la reacción de la construcción orgánica, la gestión del estrés y del sufrimiento permanente no facilita la reconstrucción celular y afecta al sistema inmune, que a su vez tiene una reacción negativa sobre el organismo.

La amígdala cerebral es la encargada de la memorización de los recuerdos "negativos", como por ejemplo el ataque de algún animal. Este recuerdo quedará grabado permanentemente para no volver a repetir el ataque. Si esta funcionalidad la trasladamos a las relaciones humanas, los "daños" emocionales, en especial en la infancia, van a quedar grabados de una manera profunda, influyendo en nuestra conducta social, como por ejemplo los miedos. Estos miedos tienen una reacción hormonal constante sobre las suprarrenales, secretando adrenalina y corticoides, que a largo plazo puede generar enfermedades orgánicas.

SISTEMA LÍMBICO



Pero también el ser humano tiene la capacidad de revertir esta situación de una manera voluntaria al poder gestionar las emociones como los miedos, que a su vez no van a reprimir el sistema inmune y por lo tanto tendremos menos posibilidades de ciertas patologías. Es decir que la gestión de las emociones y las conductas ante los demás pueden determinar el desarrollo o la curación de una enfermedad.

Si simplificamos mucho, la mente es la que hace enfermar o sanar el organismo, y es el control de los pensamientos y las emociones que pueden ser nuestra propia medicina.

Como se traduce un pensamiento o un sentimiento en efectos físicos en el organismo

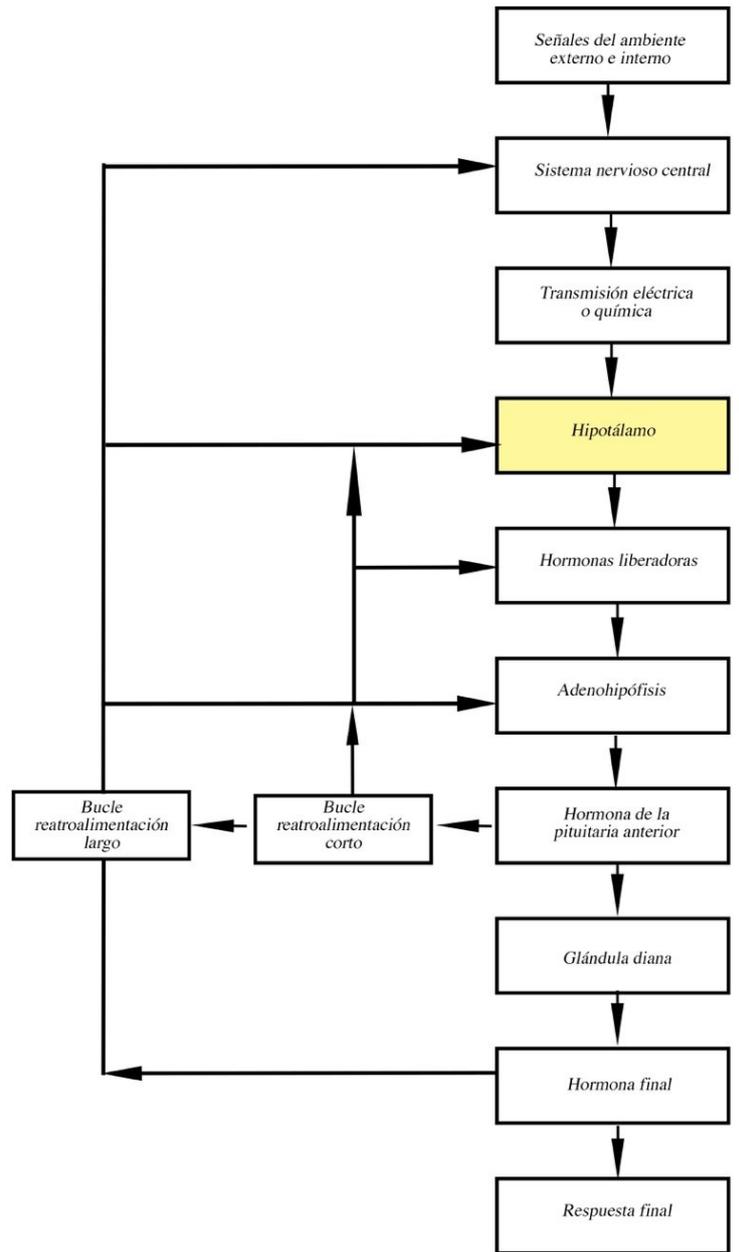
Los pensamientos son poderosos, la mente consciente que reside en el prosencéfalo o cerebro anterior, sabe que tienes miedo, pero en cambio el hipotálamo no sabe distinguir ese miedo si viene de un ataque o real o ficticio. La parte más primitiva que está gobernada por el instinto de supervivencia piensa que estás a punto de morir y entonces estimula los procesos que desencadenan el estrés, activando el eje hipotalámico-pituitario-adrenal, contentando el sistema nervioso simpático, bloqueando el sistema inmunológico y te prepara para salir corriendo tensando toda la musculatura.

Cuando estamos en este proceso de huida las funciones de reconstrucción y auto-reparación se detienen por completo. Estas respuestas solo están diseñadas para utilizarlas de una manera esporádica, reprimiendo el estado de relajación, que tendría que ser el natural. Por ello los estados emocionales de estrés permanente y repetidos tienen una gran coste orgánico.

Las sensaciones como el miedo, la ansiedad, el enfado, la frustración, el resentimiento y otras emociones "negativas" activan la cadena fisiológica del estrés, como por ejemplo la constricción de los vasos sanguíneos del aparato digestivo, de las manos y de los pies, en cambio los vasos que se dirigen al corazón y grandes grupos musculares y el cerebro se dilatan, desviando la sangre a órganos que pueden ayudar a la huída. Aumenta la frecuencia respiratoria y los bronquios se dilatan y los músculos que participan en la escapada se tensan, generando contracturas musculares crónicas.

En estados de estrés permanente el cuerpo inhibe el sueño, la digestión, la reproducción, generando a largo plazo multitud de patologías relacionadas.

Por el contrario, una buena gestión de los miedos y las emociones, el eje hipotálamico-pituitario-adrenal se relajan, desactivando las cadenas de efectos sobre el organismo.



Que podemos hacer desde el Yoga?

La actitud mental ante los alumnos es tan importante como las âsanas, los pranayamas o las meditaciones, ya que para que fluya la clase correctamente, necesitamos conocer la técnica y dominar las energías que se mueven durante la práctica. El profesor es la vía de transmisión hacia los alumnos para que sus mentes se transformen y generen su propia curación interna, el éxito de la reconstrucción depende en gran medida del optimismo del profesor y de su buen hacer.

La auto-práctica

Una de las condiciones indispensables para poder ser "luz" e irradiar la suficiente energía hacia nuestros alumnos, es realizar una práctica diaria, tanto de âsanas como pranayamas y meditaciones, de esta manera podremos estar más afinados en nuestra intuición.

Serie para el equilibrio emocional

Las posturas de equilibrio y las inversas ejercen una acción sobre los hemisferios cerebrales, en especial sobre el prefrontal y las amígdalas cerebrales, que se encargan de las memorias emocionales.

1. **Vrksasana:** Las posturas de equilibrio son fantásticas para la gestión y equilibrio emocional, por la acción del prefrontal y del cerebro límbico, que consiguen una cierta paz mental imprescindible en la expansión de las energías más amorosas hacia los demás.



2. **Garudasana:** Esta postura es de equilibrio y además juega con la coordinación de las cadenas musculares cruzadas, que obligan a la coordinación del cerebelo y la gestión de los dos hemisferios cerebrales.



3. **Virabhadrasana III:** Aquí tenemos otra âsana de equilibrio y de fuerza, accionando los dos hemisferios cerebrales y los centros del control de la musculatura y la acción de los núcleos nerviosos en el cerebelo y del bulbo raqu ideo.



4. **Prasarita Padottanasana:** Las posturas inversas o semi-inversas por el efecto de la gravedad hacia el cráneo, activan el hipotálamo, la pituitaria y la pineal, incentivando la secreción de endorfinas, serotonina, dopamina y sustancias que activan la parte más "feliz" de nuestra personalidad.



5. **Matsyasana:** Es una âsana en extensión, permitiendo la apertura del 4° chakra, el diafragma y además al apoyar la coronilla en el suelo activamos el 7° chakra, la glándula pineal que nos ayuda en la expansión de las energías en los campos áuricos.



6. **Janu Sirsasana:** Las posturas en flexión hacia delante producen una relajación del sistema nervioso, que a su vez regula la secreción de hormonas como las adrenales.



7. **Sarvangasana:** Es una de las grandes posturas para la activación de las glándulas cerebrales y de la gestión de las emociones. Es una âsana que ayuda a la construcción celular por la acción de la presión intercraneal y de los chakras superiores.



8. **Balasana:** Las posturas que ejercen una presión sobre la frente, accionan el 6° chakra que es el resolutivo y regula los desbalances emocionales.



9. Meditación para abrir el diafragma par cambiarte por dentro y por fuera:

Nos sentamos en Sukhasana o en una postura cómoda y la columna erguida, el mentón recogido y el pecho hacia fuera. Flexionamos el codo derecho y llevamos la mano derecha en frente del rostro con la palma de la mano mirado hacia la izquierda los dedos levemente separados. Ponemos la mano izquierda contra la mano derecha para que cada dedo de la mano izquierda toque el montículo de cada dedo correspondiente y el pulgar de la mano izquierda rodea la muñeca derecha, haciendo un Mudra de energía. Hacemos una "O" con la boca y hacemos kapalabhati o bhastrika pranayama durante 11 minutos.

Para terminar inhalamos, mantenemos en antara kumbhaka por 15 segundos y presionamos las manos juntas con la máxima fuerza. Repetimos dos veces más.

Esta meditación trabaja el Diafragma y regula el 4º chakra, vinculado con las emociones.



Control del Prana

El Prana es la energía universal o primigenia que nos invade, entrado dentro de nuestro organismo principalmente por las plantas de los pies y por el Plexo solar. Esta energía que nos irradia constantemente la podemos controlar a voluntad hacia donde queramos, en este caso nos interesa que el Prana pueda regular los chakras superiores, que son los que nos van a dar la percepción extracorporal, y facilitarnos la gestión de la energía del aura.

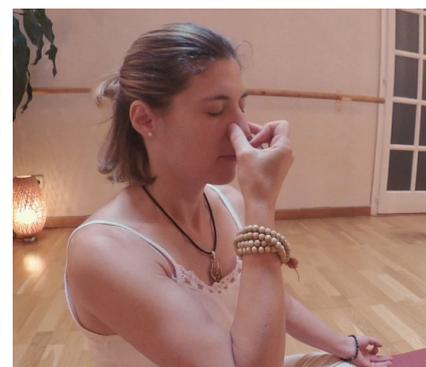
Uno de los Pranayamas que nos ayuda a controlar el Prana es Chandra Bhedana, este Pranayama no tiene casi contraindicaciones y permite el control del hemisferio cerebral derecho, que se le corresponde con el hemisferio "emocional".

CHANDRABHEDA o CHANDRA BHEDANA: RESPIRACIÓN LUNAR

La respiración se efectúa inhalando y exhalando siempre por la fosa nasal izquierda con ayuda de *prâna mudra*. En este ejercicio es fundamental la retención del aliento con los pulmones llenos y una profunda concentración.

Chandrabheda, la respiración lunar, es una práctica muy sutil de *prânâyâma*.

Mediante la inhalación a través de *ida nâdî*, se estimula la fuerza mental. Durante la retención con los pulmones llenos se activa la región del pecho y el *nâdî sushumnâ*.



TÉCNICA

- Exhalar profundamente y prepararse para taponar las fosas nasales con *prâna mudra*.
- Taponar la fosa nasal derecha (*pingala*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal izquierda (*ida*), lo mas profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal izquierda.

- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.
- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más respirando siempre en el mismo orden.

BENEFICIOS:

- Calma la mente.
- Equilibra las emociones ya que es regulada por el hemisferio cerebral derecho.
- Activa el sistema nervioso parasimpático.
- Ayuda a patologías circulatorias, rebajando la pulsación y la presión del corazón.
- Amplia la capacidad pulmonar
- Mejora la circulación digestiva
- Combate el insomnio
- Reconstruye el organismo

NADI SODHANA: purificación de los nadis

Nadisodhana es, junto con ujjayi y kapalabhati, la técnica de pranayama más clásica y difundida. El objeto de este ejercicio es "limpiar" o "purificar" los canales de energía sutil (*nadi*), "equilibrando" de esta forma la circulación de *prâna* y *apana* en el cuerpo. Una vez equilibrados *prâna* y *apana*, la energía sutil penetra en *sushumna*, el nadi central.

La respiración se efectúa alternando los flujos de inspiración y espiración entre las dos fosas nasales con ayuda de *prâna mudra*. Cuando se domina este ejercicio, se prescinde de *prâna mudra* y la respiración se alterna mentalmente, con una profunda concentración.



TÉCNICA

- Exhalar profundamente y prepararse para taponar las fosas nasales con *prâna mudra*.
- Taponar la fosa nasal derecha (*pingala*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal izquierda (*ida*), lo mas profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Mantener tapada la fosa nasal izquierda (*ida*) y exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal derecha (*pingala*).
- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.
- Taponar la fosa nasal izquierda (*ida*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal derecha (*pingala*), lo mas profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Mantener tapada la fosa nasal derecha (*pingala*) y exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal izquierda (*ida*).
- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.

- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más por cada fosa nasal.
- Hacer coincidir la exhalación final por la fosa nasal izquierda.

BENEFICIOS:

- Equilibra la mente
- Equilibra los Nadi Ida y Píngala
- Expande los pulmones
- Masaje los órganos digestivos

PRANAYAMA DE SANACIÓN

Los pranayamas suaves ejercen una influencia sobre el sistema nervioso central.

- Nos sentamos en Sukhasana con las manos en Gian Mudra y los ojos cerrados.
- Inhalamos durante 20 segundos, retenemos el aire durante 20 segundos y exhalamos durante 20 segundos.
- Permanecer en este pranayama durante al menos 11 minutos.



MEDITAR

La meditación es una de las técnicas más extraordinarias para el sistema neuronal y emocional, te permite introducirte en tu propia mente y generar cambios eléctricos, hormonales y conductuales.

Las neuronas son activadas por impulsos y se transmiten gracias a los neurotransmisores, que regulan el paso eléctrico entre las neuronas. Los estados emocionales de ansiedad o estrés activan la alerta del sistema de supervivencia, generando una multitud de respuestas que desestabilizan la mente y en consecuencia una merma de la capacidad de reconstrucción celular y de la respuesta del sistema inmune.

Los patrones mentales que se han ido construyendo sobre todo en nuestra infancia son los que unen los mapas neuronales y las costumbres del pensamiento, el carácter y la inteligencia emocional. Esa capacidad mental y su gestión es la que permite que la mente ante patologías, tenga una actitud positiva que va a suponer un aumento de las capacidades de vencer la enfermedad. Pero también puede pasar al contrario, las creencias, la cultura, el aprendizaje social y las relaciones humanas que reprimen, ejercen una acción de sufrimiento y de culpa que no ayuda a la reconstrucción orgánica.

El cuerpo es un organismo que se auto-repara, haciendo verdaderos esfuerzos para conseguir un equilibrio fisiológico, siendo la relajación mental la que compensa las hormonas del estrés como la adrenalina y los corticoides mediante el buen funcionamiento del sistema parasimpático. El cerebro es una máquina de percepción pero es la mente que los interpreta, por lo tanto es el control mental la que nos permite la recuperación orgánica. Con el tiempo, las creencias

negativas que desencadenan de forma repetida la respuesta del estrés pasan factura. El entorno celular se va envenenando con hormonas del estrés. No es de extrañar que el cuerpo enferme y que tenga dificultad para auto-repararse.

Meditación: para la armonía y la felicidad.

Nos sentamos en Sukhasana o en Padmasana. Junta el dedo pulgar y el dedo medio de la mano derecha (Shuni Mudra). Con la mano izquierda junta el pulgar y el dedo anular (Surya Mudra). Los hombres los mudras al revés. Descansa las manos sobre las rodillas y mantén los ojos prácticamente cerrados. Respira larga y profundamente al menos 11 minutos para calmar la mente y el corazón.



Meditación para el 4° chakra

Te sientas en Sukhasana o en Padmasana y coloca la mano izquierda encima del corazón y la mano derecha encima de la izquierda y medita por 5 minutos. Con esta postura estamos regulando el 4° chakra, vinculado con las emociones, con la comunicación desde el corazón y no desde la mente. Dispersamos la energía acumulada en el corazón por los altibajos de emocionales.



Meditación para el estrés: Nos sentamos en Sukhasana, la columna erguida y el mentón recogido. Cierra los ojos y te concentras en tu respiración: Inhala por la nariz en 8 partes iguales y exhala por la nariz en una sola vez y de una manera poderosa. Al menos 11 minutos.



Sat Kriya: Nos sentamos sobre los talones, extendiendo los brazos hacia arriba y entrelaza las manos en Cerradura de Venus, excepto los dedos índices que apuntan hacia arriba. La barbilla en Jalandhara Bandha. Inhala y canta SAT, metiendo el ombligo y luego canta NAM relajándolo al menos 5 minutos. Este ejercicio relaja el sistema nervioso central.



Meditación para el estrés: Sentados en Sukhasana entrelazamos los dedos meñiques y enrollamos los otros dedos hacia los montes de las manos, justo debajo de donde comienzan los dedos, en la parte superior de las palmas y estiramos los pulgares hacia arriba. Colocamos las manos enfrente al centro del corazón y aprieta hacia afuera. Baja las manos hacia el plexo solar y continuamos con respiración de Bhastrika o Agni Pran desde abajo del ombligo. De uno a tres minutos. La tensión de la musculatura de la baja espalda como los Dorsales, cuadrado lumbar y los paravertebrales producen una compresión de las glándulas suprarrenales, favoreciendo su mejor funcionamiento.



Meditación "Corazón en Calma": Nos sentamos en sukhasana, cierra los ojos y mira adelante con los ojos cerrados un 50%. Coloca la mano izquierda en el corazón y la mano derecha haz Gian Mudra y levantas el brazo a la altura del hombro con la palma de la mano mirando hacia el frente.

Inhala lentamente por las dos fosas nasales y luego suspende la respiración unos instantes y luego exhala lenta y totalmente y suspendes la respiración. Sigue este ritmo de 3 a 31 minutos.

La mano izquierda está colocada en el lugar natural del prana y crea una quietud profunda y de tranquilidad.



MEDITACIÓN PARA LA MOCHILA DEL ESTRÉS

Nos sentamos en Sukhasana o una postura cómoda con la columna recta. Sostenemos la mano derecha a la altura de la oreja con la punta del pulgar y el dedo anular tocándose (intenta que las uñas no se toquen). Apoyamos la mano izquierda sobre el regazo con la punta del pulgar y el dedo meñique tocándose. Las mujeres invertimos la posición: el pulgar y el anular de la mano izquierda se tocan a la altura de la oreja, y la mano derecha está en el regazo con el pulgar y el meñique tocándose.

Los ojos están un décimo abiertos reparando larga y profundamente de una manera relajada por 11 minutos. Al terminar inhalamos profundamente, abrimos los dedos y levantamos las manos sacudiéndolas rápidamente por varios minutos y luego relajamos.

Con esta meditación se obtiene una mente clara y nervios fuertes, ayudándote a protegerte de tu irracionalidad.



LA ENERGÍA SUTIL

La energía sutil es invisible, difícil de cuantificar y no todo el mundo puede sentirla, no porque no tengamos la capacidad, sino que con el transcurrir de los tiempos "civilizados" nos hemos ido desconectando de la percepción y la gestión de la energía sutil.

El universo está generando continuamente energía y campos electromagnéticos, la tierra desprende energía hacia el universo y toda forma de vida e incluso la materia sin vida propia como las piedras y los minerales están absorbiendo o desprendiendo energía. Todos los días tenemos que lidiar con estos campos electromagnéticos y la gestión de esta energía es clave para nuestra salud física, energética y emocional.

La energía es vibración, toda vibración es movimiento, todo movimiento es electricidad y toda electricidad genera campos electromagnéticos. Es decir que somos electricidad, y en la filosofía hindú la vibración es Prana, y ese Prana entra dentro de nosotros por el plexo solar y por la base de los pies, donde navega por los Nadis y vuelve a salir hacia el universo por el campo áurico, como ya sabemos la energía se transforma, y nosotros podemos transformar esa energía para poder equilibrar nuestros campos electromagnéticos, es decir los chakras.

La materia está compuesta de energía, es decir de electricidad, donde los átomos están vibrando a cierta frecuencia, si modificamos la frecuencia modificamos su estado, como lo sólido, la líquido, lo gaseoso y en la filosofía hindú el éter. Estos estados pueden ser intercambiables según la vibración, la materia sólida aumentando su vibración se transforma en materia líquida y así sucesivamente.

La energía es movimiento y nosotros podemos cambiar la frecuencia de nuestra vibración celular según nuestros hábitos tanto alimenticios, físicos como mentales.

La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo, sus funciones y capacidades están compuestas por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- 1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
- 2) Los chakras o centros energéticos.
- 3) Los nadis o canales energéticos.

LOS SIETE CUERPOS ENERGÉTICOS DEL AURA

El campo energético humano es la manifestación de la energía universal vinculada con la vida humana. Comúnmente se le denomina AURA y ha sido descrita como un ente luminoso que rodea el cuerpo físico y penetra en él, y que emite su propia radiación.

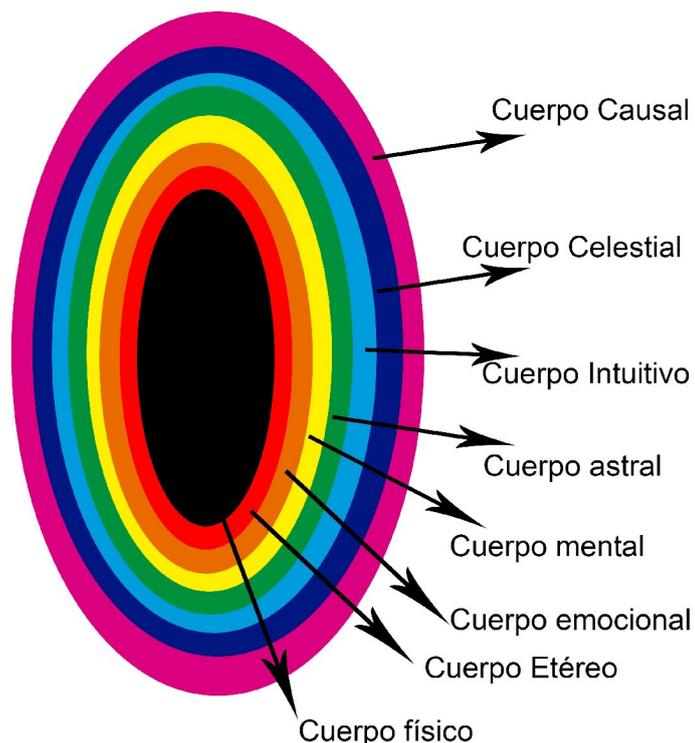
Está compuesta por siete cuerpos energéticos superpuestos y cada uno de ellos tiene diferente frecuencia vibracional.

Dentro del plano Físico podemos encontrar:

- Campo etéreo
- Campo emocional
- Campo mental

Dentro del plano espiritual:

- Campo Astral
- Campo Etérico o Instintivo
- Campo Causal



Para poder realizar una clase y que tu intuición sea el que la dirija,

LOS CAMPOS MÓRFICOS

La interacción de los campos del aura con otros campos es por donde se transmite la información energética. Si nuestra mente está ordenada, la fuerza del pensamiento puede conectar con la mente de nuestros alumnos mediante los campos mórficos y hacer que nuestra capacidad mental neutral tenga un efecto sobre los demás.

La actitud del profesor es la que determina la eficacia de la técnica, por ello el ego espiritual es el más difícil de controlar y por ende el que menos va a permitir la auto-sanción de los alumnos. La actitud sincera y honesta es la que va a viajar por los campos mórficos hacia los demás, ejerciendo una gran influencia positiva emocional y física.

Uno de los ejemplos más claros, son las figuras de los gurús. Un gurú es aquella persona que tiene un gran conocimiento de las técnicas yóguicas y solo con su presencia (acción sobre los campos mórficos) puede transformar las mentes de los alumnos. El gurú es el maestro del conocimiento y para ello la humildad, la sencillez y la actitud amorosa sin condiciones hacia todo organismo vivo, genera una sugestión auto-sanadora, el gurú no te sana, es nuestra propia mente por la influencia de otras personas.

MEDITACIÓN RAJA YOGA

(Yogi Bhajan)



1. Nos sentamos en Sukhasana y descansamos las manos suavemente sobre las piernas. Cerramos los ojos y nos concentramos en el entrecejo (Drishti Bhrumadhya). Enfocamos la atención en la punta del dedo pulgar de los pies y mentalmente trae hacia arriba la fuerza vital (Prana) por las piernas hasta el primer chakra haciendo girar la energía alrededor del esfínter anal (en las mujeres gira en sentido contrahorario y en los hombres en sentido horario). Inhalamos profundamente, contraemos el esfínter hacia arriba y luego lo relajamos. Continuamos rítmicamente contrayendo y exhalando. Repetimos el ciclo inhalando desde el dedo pulgar del pie hasta el recto, contrayendo el esfínter anal más hacia arriba.
2. Luego inhalamos y contraemos los órganos sexuales junto con el recto, contrayendo 5 veces con cada inhalación.
3. Después contraemos el punto del ombligo (punto Hara que se encuentra a 2 cm por debajo del ombligo), los órganos sexuales y el recto 5 veces con cada inhalación, intentando masajear la columna con el punto Hara. Cada vez contraemos el triangulo inferior más arriba hasta que sentimos la energía ha llegado al diafragma.
4. Inhalamos profundamente y nos concentramos en el poder de la respiración, sintiendo como la energía sube hasta el diafragma y entonces aplicamos las Bandhas, y levantando la caja torácica para elevar el diafragma y luego exhalamos.
5. Inhalamos, contraemos las Bandhas y tiramos de la barbilla hacia dentro para aplicar Jalandhara Bhandha. Nos concentramos conscientemente en elevar la energía del cuello sintiendo calor en esta zona.
6. Inhalamos y elevamos la energía totalmente hacia el punto del entrecejo (Drishti Bhrumadhya). Aplicamos todas las cerraduras inferiores y presionamos los ojos mirando hacia la coronilla y exhalamos.
7. Nos relajamos y meditamos en (Drishti Bhrumadhya), mirando profundamente hacia el interior.
8. Meditamos en el entrecejo (Drishti Bhrumadhya) y cantamos "Laaaaaaaaaah" con mucha dulzura, dejando que el sonido salga de la parte posterior de la garganta, creando un sonido continuo, inhalando cuando haga falta. Después de 5 minutos inhalamos profundamente, inclinamos la cabeza hacia atrás y miramos al cielo, dejando salir el aliento con una risa por 30 segundos, activando la glándula pineal y luego nos relajamos.

Practicamos cada uno de los ejercicios del 1 al 6 por 5 minutos. Se puede tomar el tiempo que quieras con la mediación nº 7 y cantar laaaaah por 11 minutos. Lo ideal es poder practicar esta meditación una hora cada día.

Esta meditación despierta la existencia divina dentro de ti, pudiendo abrir el 6º chakra y dar una

experiencia directa de la mente con el alma y eso es Raja Yoga, de esa manera se controla la mente con la voluntad del alma. Esta meditación facilita la conexión de la fuerza circular de tu aura con el campo electromagnético universal

PURIFICAR EL SUSHUMNA

1. Nos sentamos en Sukhasana con los dedos de la mano izquierda mirando a la frente paralela al suelo. Levantamos la mano derecha al lado de la oreja mirando hacia delante, cerramos los ojos y nos enfocamos en la barbilla, respiramos larga y profundamente por 11 minutos.
2. En la misma posición cantamos Har con la punta de la lengua tocando el paladar por 11 minutos.
3. Mantenemos la posición, inhalamos y estiramos la columna hacia arriba, y retenemos la respiración en antara kumbhaka el máximo tiempo posible, luego exhalamos por la boca como un cañón, y mantenemos bhaja kumbhaka el máximo tiempo posible. Repetimos la secuencia 11 minutos. En la última inhalación lleva la energía hacia tu interior, expandiéndola por todas tus células. Inhala, sacude los brazos de una manera enérgica y luego relajas.



Yogi Bhajan decía que es auto-purificante sobre todo de Sushumna, y que como profesor y profesores de yoga tienen que tener una personalidad fuerte y pura y esta meditación te lo permite.