

TENDENCIAS

Esto es lo que el ‘Kundalini’ yoga puede hacer por ti

El Ciudadano · 2 de diciembre de 2015



Es probable que en los últimos tiempos hayas oído hablar del *Kundalini* yoga, también conocido como yoga energético o yoga de la conciencia. Lo cierto es que esta forma de yoga, no tan extendida en Occidente hasta ahora, se ha practicado desde muy antiguo por los grandes yoguis de la India; pero, como suele pasar con casi todo, **no se popularizó hasta que la *celebrity* de turno lo puso de moda.**

© Cordon Press

Pero, ¿qué tiene el Kundalini yoga que no tenga el Hatha o el Ashtanga para levantar tal fascinación?

Según la profesora Mahan Deva Kaur (María Redondo Lozano), nos desvela en este artículo los secretos de su práctica, «en otros tipos de yoga no hay espacio para la meditación o la relajación, en Kundalini es fundamental. Es un método que incita al autoconocimiento de uno mismo, identificar las fortalezas y debilidades. Se le conoce como yoga energético, ya que al practicarlo se mueve una gran cantidad de energía. Su finalidad es despertar la Kundalini, la energía de la Conciencia, que reside en la parte baja de la espalda».

¿Cómo es una clase de *Kundalini*?

En una clase de *Kundalini* se comienza cantando tres mantras para, después, pasar a un **calentamiento previo del cuerpo e iniciar el *Kriya* (el conjunto de posturas de yoga)**. Aquí se trabaja, principalmente, el cuerpo físico; aunque también la dimensión más emocional. Hay *kriyas*(posturas) para trabajar la flexibilidad de la

columna, para los riñones, depurar el hígado, abrir el corazón, para fomentar el pensamiento positivo... Después, la clase pasa a unos minutos de relajación y meditación a través de la respiración. Por último, se finaliza con la canción *El eterno sol* y el mantra *Sat Nam*.

A nivel muscular, ¿qué partes del cuerpo se trabajan?

Se trabaja todo el cuerpo. Hay *kriyas* que se pueden centrar más en brazos o en piernas, pero, si se practica regularmente, todo el cuerpo queda beneficiado. **Se trabaja el tono, la flexibilidad, la fuerza de los músculos (abdominales, espalda, cuello, hombros...)**. Dependiendo de las fortalezas y debilidades físicas de la persona, algunos ejercicios resultarán más sencillos que otros.

¿Quién puede practicar *Kundalini* yoga?

Es un yoga indicado para cualquier persona, ya que es uno mismo quien pone el límite. **No existen niveles porque se busca la evolución**, ir superándose día a día. Es la propia persona la que sabe cuando puede dar un poco más o cuándo es mejor descansar. El profesor, además, está pendiente de las necesidades de los alumnos ofreciendo alternativas cuando, por cualquier problema, no puede realizarse la postura.

¿Cuáles son los principales beneficios de su práctica?

- La musculatura se tonifica y se vuelve más flexible.
- Mejora el sistema endocrino.
- Se eliminan toxinas, estimulando el sistema linfático y depurando la sangre.
- Favorece el sistema digestivo.
- Fortalece el sistema nervioso e inmunológico.
- Estimula la concentración, la memoria...
- Incrementa la energía vital.
- Ayuda a canalizar de forma sana las emociones.

Fuente: [El Ciudadano](#)