

MENTE Y CUERPO *samos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

La reina de las sadhanas: la práctica de yoga antes del amanecer

El objetivo del Kundalini Yoga es despertar en el ser humano el estado de plenitud del ser proveniente de su propia esencia cósmica, y para ello se vale de diferentes sadhanas o prácticas que incluyen posturas, técnicas respiratorias, repetición de mantras y meditación

Por sadhana se entiende cualquier práctica que da a la mente y al cuerpo “una disciplina para expresar el infinito dentro de uno mismo. Es una disciplina personal mediante la cual energizamos y equilibramos nuestro cuerpo y limpiamos la mente y el inconsciente. Es un proceso de refinamiento, de desarrollo y de maestría”.

Y de todas ellas, dice Paula Colantonio, la Madre y Reina es la sadhana matinal que se practica 2 horas y media antes de la salida del sol.

Como explicó Yogi Bhajan, el maestro que en los años sesenta trajo esta antigua técnica de la India a Occidente, el momento más poderoso para hacer sadhana es antes del amanecer.

“Según los sistemas de curación oriental, los flujos energéticos específicos en el cuerpo son más activos a ciertas horas. Los meridianos de los pulmones están más abiertos entre las 3 y las 5 de la mañana, haciendo que sea una hora propicia y sana para respirar conscientemente. Es en estas horas en que la energía mental se concentra facilitando tu proceso de limpieza física y mental, preparándote para encarar tu día positiva y radiantemente.

“Además, a esa hora aún no empezó la frenética actividad del día.



Yogi Bhajan

Se respira tranquilidad y paz, y es cuando la ambición humana, envidia, odio y hostilidad todavía duermen. La importancia de practicar sadhana ha sido enfatizada en todas las disciplinas espirituales más importantes”.

Se dice, además, que las influencias guadoras, protectoras y magnéticas de los grandes santos y sabios de todos los tiempos son más accesibles en las horas antes de amanecer: “Dormir después de ponerse el sol, hace nuestra respiración superficial, esto desencadena sueños raros y molestos que pueden agotar nuestra energía y disminuir la probabilidad de tener un día estupendo.

“Para una persona normal, soñar es un mecanismo filtrador para el estrés subconsciente. Los sueños más pesados normalmente suceden cerca del amanecer. Los sueños son

muy estresantes para el sistema nervioso. Sadhana es un medio más elegante, completo y efectivo para limpiar nuestro subconsciente”.

Como señala el texto *Kriyas Desconocidas II*, para la mayoría es fácil ver la necesidad de tomar una ducha cada mañana, pero no saben que también hay que limpiar la mente subconsciente: “De otra forma se experimentan invariablemente argumentos y desórdenes que un subconsciente contaminado nos causa y nos hiere a nosotros y a los demás, y toma constantemente decisiones equivocadas”.

LAS HORAS DE LA AMBROSÍA

Así, la energía de las horas comprendidas entre las 3 y las 7 de la madrugada, es la más alta del día. Se dice que durante las Horas de la Ambrosía, como se le llamaba al alimento de los dioses en la mitología griega, la protección áurica es más fuerte y el prana o energía vital se concentra más fácilmente. Practicar a estas horas estimula el sistema circulatorio, expande los pulmones, se carga el campo magnético, se fortalecen los músculos y se equilibran los sistemas glandular, nervioso y linfático.

Pero más allá de estos enormes beneficios físicos, lo más importante es que cuando se practica sadhana “estás honrando a tu alma”. LA

SECUENCIA PARA DESPERTAR RECOMENDADA POR YOGI BHAJAN

Una parte de la sadhana son los ejercicios de yoga o kriya, con lo que se ejercita el cuerpo para mantenerlo fuerte y equilibrado, eliminando tensiones y bloqueos, modificando secreciones glandulares según el estado de conciencia que se quiera alcanzar y elevando la energía kundalini guardada en la base de la columna vertebral. Después hay que entrar en meditación profunda.



1 Postura de Estiramiento:

Acostado sobre la espalda, los brazos y las piernas permanecen rectos. Levanta los pies, la cabeza y las manos del suelo unos 15 cms. y mantén la postura con Respiración de Fuego (respiración rápida y vigorosa desde el diafragma) de 1 a 3 minutos o tanto como te sea posible. Los ojos deben mirar hacia los dedos gordos de los pies, y la manos deben apuntar hacia los pies. Si la cintura se levanta, coloca las manos debajo de las caderas como apoyo. Si se mantiene la postura menos de un minuto, descansa y repite la postura, incrementando el tiempo cada día. Pon la atención en el ombligo.

2 La nariz hacia las rodillas:

Dobla las rodillas y agarra las piernas con los brazos, levantando la cabeza de modo que la nariz quede entre las rodillas y manteniendo la postura haz Respiración de Fuego durante 2 minutos.



3 Balanceos sobre la columna:

En la misma posición balancéate hacia delante y hacia atrás sobre la columna desde el cuello hasta el hueso sacro durante 1 minuto. Distribuye la energía pránica y relaja la columna.



4 Eliminador del Ego:

Siéntate en Postura Fácil y levanta los brazos a 60°, las yemas de los dedos descansan sobre la parte carnosa, los pulgares extendidos hacia arriba y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 2 minutos. Luego inhala profundamente y muy lentamente levanta los brazos hasta que los pulgares se toquen por encima de la cabeza, abre las manos y lentamente bájalas haciendo un arco, barriendo el aura con las manos, recogiendo toda la oscuridad, la negatividad o la enfermedad, e introdúcelo y libéralo en la tierra, para limpiar y energizar el aura. Siente luz a tu alrededor y medita en esa luz.

(Con información de libroesoterico.com, karmayoga.es y *Kriyas Desconocidas II*)

