



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## “Cómo funciona el Kundalini Yoga para aumentar la vitalidad”

Extractos del Manual KRI del Maestro Acuarioano, Nivel 2: Vitalidad y Estrés

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/healthy/how-kundalini-yoga-works-increase-vitality](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/healthy-happy-holy-lifestyle/healthy/how-kundalini-yoga-works-increase-vitality)

*Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur*



"Kundalini Yoga es simplemente el desenrollarte para encontrar tu potencial y tu vitalidad y alcanzar tus virtudes. No hay nada afuera, todo está en ti. Tú eres el almacén de tu totalidad." —Yogi Bhajan.

Yogi Bhajan pensó en la vitalidad como una propiedad de nuestro ser; una cualidad de nuestro espíritu. No es tanto algo que adquirimos o poseemos, sino un regalo que está siempre dentro de nosotros, el cual podemos aceptar, nutrir y

liberar. La vitalidad está expresada en nuestro flujo de vida y en nuestro sentido intuitivo que nos guía a actuar con integridad, inocencia y amabilidad.

**Muchos de los kriyas y meditaciones que Yogi Bhajan dio para aumentar la vitalidad construyen gradualmente energía dentro de nuestro sistema, hacen circular la energía que ya tenemos o liberan los bloqueos que nos impiden acceder a nuestra propia energía. El objetivo es utilizar la energía que siempre está naturalmente con nosotros. La vitalidad es un don universal de conciencia, calibre y fuerza.**

Yogi Bhajan solía decir que podríamos revitalizarnos en tan solo 15 ó 20 minutos. Debido a que la vitalidad es una parte innata de nuestro ser, podemos hacer ciertas cosas simples por un tiempo muy corto y tener un efecto profundo. Si hay una represa con millas de agua encerrada detrás de ella, todo lo que tenemos que hacer es abrir la puerta. Esa corriente de agua despeja todos los obstáculos que se le presentan, haciendo un camino para que fluyan las corrientes y para que el crecimiento llegue a las tierras sedientas que la esperan.

Cada uno de nosotros quiere despertar la vitalidad, reconocer y liberar el estrés y dominar la relajación. El estrés es una "fuerza o influencia restrictiva". **Yogi Bhajan diría que experimentamos estrés o tensión cuando nuestros recursos internos son insuficientes o están bloqueados y, por lo tanto, no podemos responder a los desafíos de manera efectiva.** A veces, bajo estrés, mantenemos una conciencia efectiva y actuamos desde un lugar de vitalidad e inteligencia aplicada. En otras ocasiones, los factores estresantes se vuelven tan pesados que a menudo actuamos en desacuerdo con nosotros mismos.

¿Cómo reconocemos el estrés y la vitalidad en nosotros mismos y en nuestro comportamiento? Actuamos de manera muy diferente en diferentes circunstancias y con diferentes personas. Yogi Bhajan enfatizó que el 85% o más de nuestro comportamiento es automático y determinado por nuestro entorno. Nuestro cuerpo físico actúa de acuerdo con las emociones dominantes, amenazas, oportunidades y expectativas en esa circunstancia particular.

¡Literalmente somos seres que adoptamos muchas formas! Nuestro cuerpo es tan cooperador y sensible que cambiamos en milisegundos. Nuestros rostros cambian, nuestros movimientos y nuestro caminar cambian, nuestra velocidad de acción cambia, cómo nuestros ojos escanean el mundo a nuestro alrededor, cambia. Todos esos cambios pueden ser detectados inmediatamente por otros en el nivel subconsciente. **Nuestras hormonas y neurotransmisores generan complejas cascadas de química que establecen una matriz de comunicación constante entre todas nuestras células.**

La visión de la vitalidad tal como la conciben el yogui y el científico converge a medida que observamos esta inteligencia somática y sensibilidad que forman una matriz profunda de comunicación e interacción entre cada célula, órgano y sistema del cuerpo. Esto es lo que quiso decir Yogi Bhajan cuando dijo que **nuestra experiencia consciente está basada en ondas oceánicas de químicos y sutiles conexiones electromagnéticas**. En yoga llamamos a esto Ang Sang Wahe Guru. Cada célula es un potencial de vida e inteligencia. Yogi Bhajan llama a esto nuestras "30 billones de inteligencias" que se comunican, computan y actúan.

Cuando experimentamos nuestra máxima vitalidad, todas estas ondas de comunicación, emociones, sentimientos y respuestas fluyen suave y libremente, coordinando todas nuestras funciones desde la célula individual hasta la compleja onda de pensamiento que resuelve problemas. Cuando esto sucede naturalmente y sin impedimentos, estamos más presentes y nuestra presencia es más potente.

No restringimos la vida, abrazamos todo lo que sentimos y actuamos espontáneamente sin distracciones ni pensamientos excesivos. Nuestras auras son brillantes, extendidas, simétricas y penetrantes. Nuestros chakras son flexibles y cambian su actividad a la perfección en la inmediatez del flujo de la vida y nuestra propia identidad y energía.

Nuestra vitalidad disminuye cuando bloqueamos nuestras respuestas a este flujo de vida. **Cuando las emociones son negadas, reprimidas o rígidas en lugar de ser procesadas; cuando nuestros miedos y traumas restringen nuestro flujo natural de inteligencia; perdemos nuestro sentido de integridad, tanto dentro de nuestro cuerpo como de nuestra personalidad**. Este proceso a menudo pasa desapercibido, reside en el subconsciente o simplemente es negado. Es por eso que Kundalini Yoga se trata de liberar lo que ya tenemos tanto como construir recursos adicionales y capacidades.

**Kundalini Yoga restablece la integridad y vitalidad de nuestros cuerpos emocional, mental y físico, y cierra la brecha entre nuestro ser y lo que experimentamos**. Los pensamientos, los sentimientos y la información fluyen juntos para que estemos alerta-- para ser y expresar quiénes somos en el momento. ¡Es por esto que un yogui realizado está lleno de vitalidad! Una característica distintiva de esa vitalidad es la habilidad de actuar conscientemente consciente y en forma auténtica, mientras que somos emocionalmente flexibles y estamos disponibles para todo el universo de emociones. Es sólo con esta capacidad que podemos universalmente generar compasión, amabilidad y valor.

© 2008 Kundalini Research Institute

## TEXTO ORIGINAL EN INGLES

### How Kundalini Yoga Works to Increase Vitality



Excerpts from *The Aquarian Teacher: Vitality and Stress KRI Level 2 Manual*

"Kundalini Yoga is simply the uncoiling of yourself to find your potential and your vitality and to reach your virtues. There is nothing outside, everything is you. You are the storehouse of your totality." —Yogi Bhanjan

Yogi Bhanjan thought of vitality as a property of our being; a quality of our spirit. It is not so much something that we acquire or possess, but rather a gift that is always within us which we can accept, nurture, and release. Vitality is expressed in our flow of life and in our intuitive sense that guides us to act with integrity, innocence, and kindness.

Many of the kriyas and meditations that Yogi Bhanjan gave for increased vitality gradually build energy within our system, circulate the energy we already have, or release the blocks keeping us from our own energy. The goal is to use the energy that is always naturally with us. Vitality is a universal gift of consciousness, caliber, and strength.

Yogi Bhanjan often said that we could revitalize ourselves in as little as 15 or 20 minutes. Because vitality is an innate part of our being, we can do certain simple things for a very short time and have a profound effect. If there is a dam with miles of water locked up behind it, all we have to do is open the gate. That rush of water clears every obstacle before it, making a way for the streams to flow and for growth to come to the thirsty lands awaiting it.

Each of us wants to awaken vitality, recognize and release stress, and master relaxation. Stress is a "constraining force or influence." Yogi Bhanan would say we experience stress or strain when our inner resources are insufficient or blocked and so we cannot respond to challenges effectively. Sometimes under stress, we maintain an effective consciousness and act from a place of vitality and applied intelligence. At other times the stressors become so heavy that we often act at odds with our self.

How do we recognize stress and vitality in our self and in our behavior? We act very differently in different circumstances and with different people. Yogi Bhanan emphasized that 85% or more of our behavior is automatic and determined by our environment. Our physical body acts according to the dominant emotions, threats, opportunities, and expectations in that particular circumstance.

We are literally shape shifters! Our body is so cooperative and sensitive that we change in milliseconds. Our faces change, our movements and walk change, our speed of action changes, how our eyes scan the world around us changes. All those changes can be sensed immediately by others on the subconscious level. Our hormones and neurotransmitters generate complex cascades of chemistry that establish a matrix of constant communication between all of our cells.

The vision of vitality as conceived by the yogi and the scientist converge as we observe this somatic intelligence and sensitivity which forms a profound matrix of communication and interaction between every cell, organ, and system of the body. This is what Yogi Bhanan meant when he said our conscious experience is based in oceanic waves of chemicals and subtle electromagnetic connections. In yoga we call this *Ang Sang Wahe Guru*. Each cell is a living potential and intelligence. Yogi Bhanan calls this our "30 trillion intelligences" that communicate, compute, and act.

When we experience our maximum vitality all these waves of communication, emotions, feelings, and responses flow smoothly and freely, coordinating all of our functions from the individual cell to a complex problem-solving thought wave. When this happens naturally and unimpeded, we are our most present and our presence is most potent.

We do not restrict life, we embrace everything that we feel, and we act spontaneously without distraction or over-thinking. Our auras are bright, extended, symmetrical and penetrating. Our chakras are flexible and shift their activity seamlessly in the immediacy of life's flow and our own identity and energy.

Our vitality diminishes when we block our responses to this flood of life. When emotions are denied, suppressed, or rigidified instead of being processed; when our fears and traumas constrict our natural flow of intelligence; we lose our sense of integrity, within both our body and our personality. This process often goes unnoticed, dwells in the subconscious, or is simply denied. That is why Kundalini Yoga is about freeing what we already have as much as building further resources and capacities.

Kundalini Yoga re-establishes the integrity and vitality of our emotional, mental, and physical bodies and closes the gap between our self and what we experience. Thoughts, feelings, and information flow together to make us alert—to be and express who we are in the moment. This is why a realized yogi is full of vitality! A signature of that vitality is the ability to act consciously conscious and authentic while being emotionally flexible and available to the entire universe of emotions. It is only with this capacity that we can universally engender compassion, kindness, and courage.

©2008 Kundalini Research Institute