



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Los Poderes Sanadores de la Relajación Profunda

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/healing-powers-deep-relaxation

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Siri Tapa Kaur

Extractos de "Enlightened Bodies"

La relajación profunda restaura todos los sistemas y permite la integración de todos los cambios sutiles y físicos iniciados por una kriya.

Sistema Inmune

El sentimiento de exquisita felicidad que ocurre durante la relajación, al final de una clase de yoga, es beneficioso para el desarrollo de la respuesta inmune. El sistema inmune necesita quietud como contrapartida al movimiento. Sentirse cómodo y seguro permite que el Centro del Corazón se relaje y que el timo haga su trabajo de madurar células blancas.

Mientras que el movimiento permite que las células reúnan información sobre amenazas al cuerpo, la quietud y la relajación profunda permiten a las células del sistema inmune descansar una junto a la otra y coordinarse. Mientras el cuerpo está descansando, las células tienen una oportunidad de obtener información, las unas de las otras, sobre invasores externos y luego desarrollar los sistemas intrincados de marcación, necesarios para eliminar a los que no son filtrados en forma automática.

El descanso de todo el cuerpo le da a las células inmunes una oportunidad de coordinar y crear la respuesta inmune más eficiente.

"La relajación profunda al final de una kriya de Kundalini yoga es el aspecto con más impacto para estabilizar el sistema inmune. Es en este punto de quietud que la función de respuesta inmune es equilibrada y restaurada."

Shanti Shanti Kaur, PhD, Directora y fundadora de Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology.

Sistemas Endocrino y Nervioso

Al final de cada práctica de yoga, hay un período de relajación profunda. Este período de quietud te permite integrar el esfuerzo y los efectos del yoga. El cuerpo se puede ajustar y crear homeostasis. El impacto energizante o sanador de la kriya puede ser completamente integrado cuando el sistema nervioso entra en modo parasimpático, y el sistema endocrino responde a las presiones de las posturas con un equilibrio hormonal renovado. La relajación profunda como contrapartida del ejercicio vigoroso, permite a las glándulas sentirse refrescadas. Cuando los músculos se relajan y se sueltan, absorben los cambios a nivel celular. Toda la experiencia construye tranquilamente un mejor funcionamiento del cuerpo.

Chakra Corazón

La relajación profunda crea un período gentil de descanso para el centro cardíaco.

Enlightened Bodies: Exploring Physical and Subtle Human Anatomy por Nirmal Lumpkin, LMT y Japa Kaur Khalsa, DOM, disponible a través de KRI



Dr. Japa Khalsa ha sido practicante de Medicina Energética por 25 años. Su doble grado como Doctora de Medicina Oriental y Terapeuta de Yoga Certificada (C-IAYT) empoderan sus consultas con autenticidad y verdad. Tiene una especial inclinación hacia la salud de las mujeres y apoya a todas las mujeres a empoderarse a través de la meditación, yoga y el uso de hierbas específicas, que ayudan a la salud de las mujeres en todas las etapas de su vida. Dr. Khalsa viaja y enseña internacionalmente como Profesora Formadora Profesional para Kundalini Yoga, como co-autora de Enlightened Bodies, aporta una conciencia del potencial del cuerpo humano para auto sanarse en su trabajo.



Nirmal Lumpkin disfruta ayudar a clientes y alumnos en su camino a una vida más elevada y sana. Actualmente enseña Kundalini Yoga y Meditación como enseñó Yogi Bhajan, en varios lugares. Es una Profesora de Nivel 2, Certificada (500 hrs) por Kundalini Research Institute y una Formadora Profesional

de Kundalini Yoga con la Aquarian Trainer Academy. Nirmal es una profesora y formadora motivante y práctica, especializada en Anatomía Yóguica y Posturas.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

The Healing Powers of Deep Relaxation



Excerpts from Enlightened Bodies

Deep relaxation restores all systems and allows for integration of all the subtle and physical changes initiated by a kriya.

Immune System

That yummy happy feeling that comes during relaxation at the end of a yoga class is beneficial to the development of the immune response. The immune system needs stillness as a counterpoint to movement. Feeling cozy and safe allows the Heart Center to relax and the thymus to do its job of maturing white blood cells.

While movement allows the cells to gather information about threats to the body, stillness and deep relaxation allow the cells of the immune system to rest next to each other and coordinate. While the body is at rest, the cells have a chance to acquire information from each other about foreign invaders and to then develop the intricate tagging systems needed to eliminate not-self gatecrashers.

Full body rest gives the immune cells an opportunity to coordinate and creates the most efficient immune response.

“The deep relaxation at the end of a Kundalini Yoga kriya is the single most impactful aspect for stabilizing the immune system. It is in this still point that immune response function is balanced and restored.”
-Shanti Shanti Kaur, PhD, Director and founder of the Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology

Nervous and Endocrine Systems

At the end of every yoga practice, there is a period of deep relaxation. This time of stillness allows you to integrate the effort and the effects of the yoga. The body can adjust and create a new homeostasis. The energizing or healing impact of the kriya can be fully integrated as the nervous system goes into parasympathetic mode, and the endocrine system responds to the pressures of the poses with renewed hormonal balance. Deep relaxation as a counterpoint to vigorous exercise allows the glands to feel refreshed.

As the muscles relax and soften, they absorb the changes on a cellular level. The entire experience quietly builds a better functioning body.

Heart Chakra

Deep relaxation creates a gentle resting time for the heart center.

Enlightened Bodies: Exploring Physical and Subtle Human Anatomy by Nirmal Lumpkin, LMT and Japa Kaur Khalsa, DOM, available through [KRI](#).



Dr. Japa Khalsa is a 25 year practitioner of Energy Medicine. Her dual degree as a Doctor of Oriental Medicine and Certified Yoga Therapist (C-IAYT) empower her consultations with authenticity and truth. She has a special alignment with women's health and she supports all women to be empowered through meditation, yoga and the use of specific herbs to support a woman's health through all the times of her life. Dr. Khalsa travels and teaches internationally as a [Professional Teacher Trainer](#) for Kundalini Yoga, as co-author of [Enlightened Bodies](#), she brings an awareness of the human body's potential to self-heal in her work.



Nirmal Lumpkin enjoys helping clients and students on their path to their highest and healthiest life. She currently teaches Kundalini Yoga and Meditation as taught by Yogi Bhanan in various locations. She is a Level 2 Certified Teacher (500-hr) with the Kundalini Research Institute and a Professional Trainer of Kundalini Yoga with the Aquarian Trainer Academy. Nirmal is an engaging and practical teacher and trainer specializing in Physical and Yogic Anatomy and Postures.