

Cos'è il Kundalini Yoga?

Il Kundalini Yoga è l'eredità di conoscenze tecniche e spirituali trasmessa per tradizione da migliaia di anni, e tramandate tramite gli insegnamenti di Yogi Bhajan (1929 – 2004), un Maestro originario del Nord Ovest dell'India, una regione che oggi fa parte del territorio Pakistano.

E' una scienza sacra che combina respirazione, movimento, meditazione, rilassamento, l'arte della sequenza, del ritmo e del suono.

E' lo Yoga della consapevolezza.



Il Kundalini yoga lavora sul corpo attraverso i kriya, sequenze di posture e movimenti connessi con particolari respirazioni.

Attraverso la pratica fisica la circolazione sanguigna è stimolata, i tessuti e gli organi sono depurati e fortificati, il sistema ghiandolare viene bilanciato, il sistema nervoso rafforzato.

Con il Kundalini Yoga si agisce sul sistema nervoso centrale e periferico, distendendo le tensioni create dallo stress quotidiano e aiutando a contenerne gli effetti deleteri sugli organi interni massaggiandoli e migliorandone le funzionalità fisiologiche; sul corpo in generale, il quale ritrova una nuova flessibilità e tonicità. Si sperimenta così un senso di vitalità e di coscienza del proprio corpo accompagnato a una sensazione di consapevolezza di sé gradualmente crescente.

Oltre e contemporaneamente al lavoro di equilibrio sul corpo, attraverso il rilassamento, la respirazione e la meditazione, il Kundalini Yoga agisce con un processo progressivo anche sull'energia mentale e la concentrazione, donando l'esperienza di una calma interiore profonda.

Amplia la radianza che migliora a sua volta il nostro impatto sul mondo esterno. Aiuta a riconoscere i nostri modelli e schemi negativi, a dissolvere ansia, depressione, frustrazione in una visione più profonda, reale e sottile (spirituale) del nostro esistere.

"La pazienza ti dà la forza per praticare;
la pratica ti dà la forza che ti conduce alla perfezione.
Fatti amare per la tua conoscenza, la tua esperienza e la tua fede".
Yogi Bhajan

Come iniziare una classe di Kundalini Yoga

Ogni sessione di Yoga Kundalini inizia cantando almeno per tre volte
l'ADI MANTRA:

Ong Namō Guru Dev Namō

Mi inchino al divino Maestro che è dentro di me.

La prima volta per sentirlo risuonare nelle varie parti del corpo, come per accordare uno strumento; la seconda volta per proiettarlo all'interno di sé stessi o, se si sta insegnando, per coinvolgere gli studenti; la terza volta per lasciare che il nostro Sé superiore, *GOD* o forza Universale, possa agire per noi, attraverso di noi.

ONG è nasale, vibrato nel palato superiore della bocca stimola la ghiandola pituitaria e l'ipotalamo, la cavità nasale e l'intera area della testa.

NAMO è addominale. Le due consonanti nasali *n* ed *m* sono nella bocca e spingono la vibrazione dell'aria giù nell'esofago quindi nell'addome. Con questa risonanza apriamo la camera addominale.

GURU è diretto dal cuore. Insieme *Gu* e *ru* sono suoni sparati fuori dal petto e dai polmoni. *Gu* è la vasta tenebra, *ru* la radiosità della luce infinita

DEV risuona nella gola e nel passaggio nasale. Connette il centro della gola con il suo potere di compressione alla vasta conoscenza del terzo occhio (6° chakra, Ajna), sede della ghiandola pituitaria.

Questo mantra ci aiuta a riconnetterci alla Catena d'Oro dei Maestri e al Maestro Yogi Bhajan, nonché al nostro Maestro Interiore, affinché possano guidarci attraverso la classe. È un mantra di protezione che consente di risvegliare la Kundalini senza alcun rischio.

Per potenziare l'effetto protettivo si può cantare anche il
MANGALACHARAN MANTRA

**Ad Gureh Nameh
Jugad Guru Nameh
Sat Gureh Nameh
Siri Guru Dev Nameh**

*Mi Inchino alla Saggezza primaria
Mi inchino alla Saggezza che è in ogni età
Mi inchino alla vera Saggezza
Mi inchino al grande Guru trasparente*

È cantato con un tempo di quattro battute, e affinché sia efficace, quasi non c'è pausa tra una ripetizione e l'altra.

Come chiudere una classe

Per tornare “con i piedi a terra”, è usanza cantare almeno due volte la canzone:

**May the long time Sun shine upon you,
all Love surround you
and the pure Light within you,
guide your way on!**

Oppure nella versione in Spagnolo:

**Que el eterno Sol te illumine,
el Amor te rodee
y la Luz pura interior
guè tu camino!**

Che il Sole ti illumini sempre, l'Amore ti circondi e la pura Luce dentro di te guidi il tuo cammino!

E da una atre volte, durante ogni espirazione, il BIJI MANTRA o MANTRA DEL SEME:

Sat Nam!

*Che la Verità possa essere il mio Nome!
(e risuonare in me!)*

Viene cantato con il tempo di sette battute per Sat ed una battuta per Nam

Se vuoi contattarmi o avere ulteriori informazioni ed approfondimenti:
www.harchand.weebly.com