Invierno 2012/2013 - Difusión gratuita

nº21

Kundalini Yoga

Nuestras enseñanzas y nuestros orígenes nos guían

aeky
Asociación Española
de Kundalini Yoga
www.aeky.es

Contenido

Editorial 2

Humanología y relaciones con el mismo sexo 3

Con Yogui Bhajan en Macchu Picchu 6

Kriya: cruzando la hora de la muerte 7

Kriya: estiramiento avanzado del abdomen y el punto de ombligo 8

Yogui Té 10

AEKY, recordando nuestros orígenes 11

¡Sé tú! 14

AEKY, Agenda de Actividades 15

"Si quieres anunciarte en esta revista ponte en contacto con publicaciones@aeky.es. Será una útil manera de contribuir al sostenimiento de esta publicación"

EDITA:
AEKY (Asociación Española de Kundalini Yoga) www.aeky.es

JUNTA DIRECTIVA:
Presidenta: Hari Amrit Kaur - presidente@aeky.es
Vice-Presidente: Vacante - vicepresidente@aeky.es
Presidente Honorario: Gurudass Singh Khalsa - gurudass@aeky.es
Secretaría: Harimander Singh - direccion-secretaria@aeky.es
Tesorería: Vikramdev Kaur - tesoreria@aeky.es
Vocalía de informática: Sarab Sarang Singh - informa@aeky.es
Vocalía de actividades: Hari Bhajan Singh - actividades@aeky.es
Vocalía de publicaciones: Parmatma Singh - publicaciones@aeky.es

DELEGACIONES:
Catalunya:Nam Singh - delegacion-catalunya@aeky.es
Madrid: Lakhmi Chand Singh - delegacion-madrid@aeky.es
Galicia: Guru Sangat Kaur - delegacion-galicia@aeky.es
València: Siri Om Kaur - delegacion-c.valenciana@aeky.es

CONTACTO REVISTA:
publicaciones@aeky.es

CONTACTO AEKY:
Guru Jiwan Singh - secretaria@aeky.es

COLABORACIONES:
Agradecemos también de manera especial la colaboración de Kartar Singh, Raghurai Singh, Siri Om Kaur, Nam Nivas Kaur, Karamjot Singh

DISEÑO GRÁFICO:
Juan Luis Blanco - work@juanlublanco.es

EDITORIAL.

De dónde venimos y a dónde vamos

Acabó El 2012 y con él todo un periodo. También la asociación, nacida casi con el siglo, ha dejado atrás una etapa. En esta fase de mayor madurez, podemos mirar atrás y recordar cómo hemos ido vertebrando día a día la estructura que sostiene hoy al Kundalini Yoga en España. A lo largo de estas páginas iremos repasando parte de la historia.

Es necesario tener claras nuestras raíces para crecer y evolucionar. Más aún si tenemos en cuenta lo que el yoga es: al tiempo tradición y renovación; conocimientos y experiencia; la respuesta más antigua a los tiempos presentes.

Nuestra asociación es lo que es hoy, gracias al esfuerzo de muchos socios y el expreso deseo de Yogui Bhajan. Él en persona nos reunió a todos los profesores españoles en 1999 durante un festival de Yoga de Francia y allí nos instó a crear y mantener esta asociación.

Vehemente y capaz de mover cualquier estancamiento con su sola presencia, sacudió con su voz de trueno toda nuestra dispersión, todas nuestras resistencias. Un sólo mensaje final: Kundalini Yoga es unión o no es. Si estás aquí debes entender esto. Así que el mandato era claro, había que estar unidos, sostener un espacio de todos y para todos. Una representación nacional de las instituciones que él había creado (KRI, IKYTA, 3HO).

Y nos pusimos manos a la obra. Fueron años de trabajo arduo y muchas discusiones pues aún teníamos que aprender a convivir en armonía y respeto absolutos, integrándonos los unos con los otros. Ahora puedo afirmar que ese aprendizaje está hecho. Hemos madurado como grupo. El trabajo de seva para la asociación es cada vez más exigente, más especializado. Movemos muchas actividades, encuentros…

Una etapa queda atrás, sin duda. Pero sigue en pie el desafío inicial, mantener un espacio a la altura de las enseñanzas que nos fueron legadas. Una asociación a la que sentirnos orgullosos de pertenecer. Ese será el trabajo de los próximos tiempos y tú, cada uno de vosotros, sois parte necesaria de esa labor. Gracias por estar ahí.

Hari Amrit Kaur,
Presidenta de AEKY

Humanología y relaciones con el mismo sexo

Humanología, donde Hu significa rayo o radianza. Man significa mente. Logia, del griego antiguo, actualmente se refiere a los conocimientos que las comunidades ilustradas comparten unas con otras. Humanología tiene un significado específico en Kundalini Yoga (KY) que Yogui Bhajan utiliza para referirse al estudio de la psicología aplicada. Él era un maestro de maestros extraordinario que entrenó a muchos otros durante más de 40 años y nos conectó con la Cadena Dorada de Gurús Sikhs al servicio de la humanidad.

Muchos manuales, libros, y publicaciones de sus enseñanzas llevan el sello del Kundalini Research Institute. Sin embargo, sólo hay un párrafo concreto referente a la homosexualidad en el manual de formación docente del nivel 1, donde Yogui Bhajan dice: "Estas tendencias [homosexuales] son controladas por la vida personal de un humano. En el reino de Dios, todos los que meditan en el Creador como criaturas pueden alcanzar a Dios. Aquellos que no, permanecen vagando" [1]

A primera vista, sus palabras parecen una verdad incontrovertible para todo yogui que reconoce que somos espíritus teniendo una experiencia con la forma humana. Y se refieren a la práctica diaria de Kundalini Yoga, como disciplina espiritual que ayuda a liberarnos mientras todavía estamos vivos en lugar de esperar hasta que llegue la muerte (Jiwan Mukht.)[2]

Cuando meditamos profundamente podemos conectarnos con nuestra alma infinita y ser más conscientes de nuestra existencia y del propósito de nuestra vida. Así procuramos acercarnos a Dios y liberar nuestra alma de los ciclos kármicos de la muerte y de la rencarnación. En esa inmensidad interior, podemos lograr una mayor satisfacción, ser más prósperos, y aligerarnos de la dualidad.

En las relaciones del mismo sexo, Y.B. me deja pensativo por saber lo que quiere decir exactamente con la homosexualidad como "controlada por la vida personal de un humano". Sabemos que Yogui Bhajan solía desafiar, a veces picaba, provocaba y confrontaba para elevar la conciencia. Nos informó acerca de la Era de Acuario como una época oportuna para la evolución humana. Sin embargo, al igual que muchos otros líderes espirituales, evitó involucrarse en un debate sobre la homosexualidad, y como resultado, sus comentarios son muy breves y evasivos.

Quizás, evitaba tabúes o estigmas y demás controversias políticas.

La homosexualidad es un tema político de Derechos Humanos que tan sólo en 1990, la OMS retiró de su registro de enfermedades patológicas. El debate sobre la homosexualidad ha sido históricamente dominado en su mayoría por hombres opresivos de la Era de Piscis. Todavía se sigue institucionalizando, censurando, y penalizando en muchas partes del mundo.

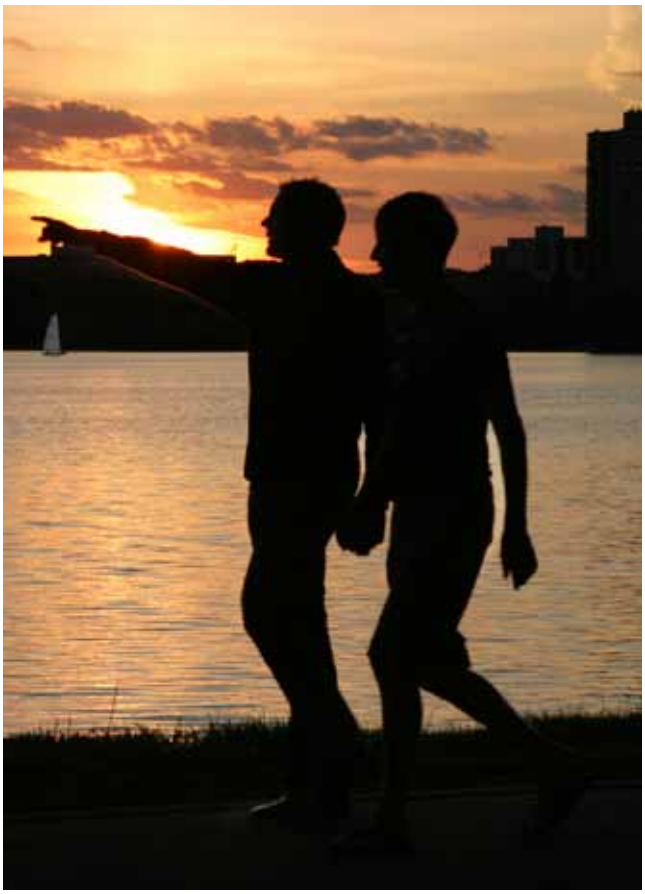
La homosexualidad es reconocida como una identificación romántica y sexual entre miembros del mismo sexo o género. Mientras tanto, los discursos en Humanología siguen evitando comentar este tema. A lo sumo, y en privado, podemos esperar que algunos profesores de K.Y. sean capaces de reconocer, que la diferencia sexual en la sociedad contemporánea occidental es mas libre y se vive más

1 Bhajan, Y. (2007) "El Maestro de la Era de Acuario", KRI, p. 234

2 Bhajan, Y. (2007) "El Maestro de la Era de Acuario", KRI: p. 239

abiertamente. También se llega aceptar que el ser gay es otra forma de exteriorizar la polaridad de cada uno, y esto refleja una diversidad humana enriquecedora.

No obstante, a menudo se escucha a formadores de K.Y. citar a Y.B. por haber supuestamente dicho que: "La homosexualidad es cuando la madre ha puesto tanto miedo en el varón que luego encuentra la excitación con otros hombres … Que el odio de las lesbianas con los hombres se originó en la imagen del padre ..." [3]; O, que es [la homosexualidad] una enfermedad del 2 ° chakra.



Recientemente, un amigo de mi Escuela de Karam Kriya empezó a comportarse de forma extraña conmigo. Yo sabía que él había tenido un pasado turbulento de exclusión y alcoholismo. Presentí algo extraño en su comportamiento hacia mí. Le desafié y él respondió: "Me gustaría que no me hubieses dicho nada acerca de tu homosexualidad. No es natural. Me molesta cuando la gente piensa que soy homosexual porque estoy soltero, cuando en realidad he optado por el celibato. Tu la has escogido" Me quedé tan perplejo que se me encogió el corazón. Desafortunadamente este tipo de comportamiento ocurre con demasiada frecuencia en los círculos de KY y en la sociedad.

3 Bhajan, Y. (1987) "Sexuality the Source of Life", Transcripts de un taller en Lloret De Mar, Espana, (1986), Golden Temple Enterprises, Los Angeles, USA. pp. 26, 27

El sexo, como la materia física es una energía que no puede ser destruida, sólo modificada o transformada. Si los yoguis siguen rehusando debatir la identidad homosexual, indica que tienen problemas con el tercer chakra. Como una especie de agresión que proyecta sombras y encubre su homofobia. Detrás de esta cortina de humo se esconde la vergüenza y sentimientos de culpabilidad que se canalizan hacia las chacras inferiores: reprimiendo y ocasionando depresiones, víctimas o adicción sexual.

Las personas afectadas, en un intento de auto-medicarse, pueden recurrir a la promiscuidad, a pornografía, prostitución, e incluso a la perversión. Se produce un círculo vicioso, donde el tabú y el estigma condena y auto-castiga, dando lugar a enfermedades del primer chakra. Tanto el adicto como el opresor a su vez son víctimas que intentan encubrir o negar el derecho fundamental de poder expresar el amor y la propia sexualidad sin miedos ni recriminaciones.

Curiosamente, la identidad homosexual y su evolución se refleja en el movimiento de liberación gay, que comenzó en los años 60 y - cuando Yogui Bhajan llegó a USA – proponía que la expresión sexual es un derecho de nacimiento inalienable, tanto para hombres como para mujeres. Esta viabilidad de las relaciones sexuales se mide en contraste con demasiada frecuencia con normas hetero-centristas y extremistas.

Hay por lo menos 260 especies de animales que se han documentado exhibiendo un comportamiento homosexual. Sin embargo, sólo una especie animal muestra un comportamiento homofóbico, y ese es el ser humano. Así que fuera del opresor o del oprimido, quien se comporta realmente de manera natural?[4]

Yogui Bhajan dijo que: "no hay nada en el sexo y sin el sexo no hay nada... El sexo es la base de toda relación importante, y tiene que ser correcto."[5] Demasiado, demasiado poco o del tipo equivocado. El mantenimiento de una disciplina espiritual como la Sadhana nos ayuda a encontrar el equilibrio adecuado y también ser conscientes de nuestra propia homofobia interiorizada. La idea es establecer una fraternidad de diálogo abierto a fin de que podamos superar nuestras dificultades, reflexionar y compartir los fundamentos humanos.

Creo que es injusto mal representar las necesidades de los yoguis homosexuales, iguales a las de cualquier otro,

4 Fry S. (2012) "Fry accuses Church of caving in to extremist over gay marriage", Evening Standard 5-10-2012, p.21
5 Bhajan, Y. (2002) "Walking Together" Aquarian Times, summer edition, p.65
Ressenya de l'autor

que es poder expresar amor de la manera más completa y comprometida posible. Todos tenemos derecho de poder dar y recibir amor sin miedo a la aniquilación o la discriminación. También el derecho a descubrir una verdad moral propia y a cumplir un destino sexual sin vergüenza o rechazo.

No obstante, si se ignora la existencia de la homosexualidad, se convirte en una fuerza insidiosa difícil de superar al mantener un ángulo muerto de negación pasando por la recriminación y la persecución. Yogui Bhajan era un hombre espiritual tradicional de su tiempo que salvó a muchas personas durante la época de división entre la India y Pakistán. Trabajó firmemente para refinar su maestría, e hizo declaraciones concretas a lo largo del camino. También llegó a comprender que podía ser demasiado duro a veces y tuvo que revisar sus comunicaciones y puntos de vista con más armonía según valores occidentales.

Por esta razón, es absolutamente necesario que los yoguis que estudian Humanología reconozcan el principio fundamental que la orientación sexual es un reflejo más profundo de uno mismo. Que cambiar una identidad hetero u homosexual, a diferencia de la bisexual, es imposible. Lo único que se podría escoger estaría entre la auto-expresión o la auto-asfixia.

En este sentido, creo que tenemos que reflexionar, no reaccionar, con estos temas tan profundos. Es importante comunicar nuestros sentimientos abiertamente con honestidad e integridad, en lugar de ocultarlos con prejuicios y encubrirlos después en Humanología. Nuestra tarea está en poder esclarecer las respuestas para aceptar la diferencia sexual, el celibato y la espiritualidad con bondad y amabilidad, así como fue expresada por grandes yoguis, por los Gurús Sikhs y otros seres iluminados de varias denominaciones y culturas.

Raghurai Singh, formador profesional de instructores de Kundalini Yoga (nivel 1), Master en Counselling y Psicoterapia, Licenciado en Estudios Europeos y asesor de Karam Kriya (La ciencia de numerologia espiritual) en Londres.

Kundalini yoga para la depresión fría

La depresión fría se produce cuando nos hallamos entumecidos e insensibilizados hacia nuestro propio ser . Puede ocurrir, por ejemplo, cuando la demanda externa es mayor que la capacidad interna de responder y hemos agotado nuestras reservas. Supone, pues, un aumento de la desconexión respecto a nuestro Ser y guía internos . Se puede manifestar como un sentimiento de profunda soledad, apatía, ansiedad, pérdida de sentido de las cosas que hacemos o que afrontamos. Yogui Bhajan lo denominó "el silencio del alma".

La persona que padece Depresión Fría puede no parecer estar deprimida, para sí misma o para otros. Puede mantenerse activa y ocupada y parecer, incluso, llena de energía, tomando un exceso de estimulantes en su dieta y con tendencia a la hiperactividad. Esta insensibilidad puede conducir a la reactividad, la impaciencia y el drama.

Meditación para liberar la depresión fría

Yogui Bhajan 17/10/2000

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna vertebral recta. Entrelaza tus dedos de manera que las puntas de los dedos presionan en las cavidades situadas entre dedos en el reverso de cada mano. Los dedos índices están estirados y presionándose mutuamente a lo largo de su longitud orientados hacia arriba. Los pulgares se cruzan de manera cómoda. Las manos se mantiene a nivel del pecho.

Foco: Los ojos están abiertos enfocados en la punta de la nariz.

Mantra: Canta Wahe Guru Wahe Jio* desde el punto de ombligo, enfocando tu mente de esta manera: en el sonido Wa enfócate en el punto de ombligo. En He enfócate en el pecho. En Gu - ru, en los labios. Sigue la misma secuencia y ritmo en Wahe Jio

Tiempo: Continúa por 3 minutos aumentando hasta 31 minutos.

Fin: Inhala y retén. Escucha el sonido del mantra. Exhala. Inhala, retén y devuelve toda la depresión fría a Dios. Exhala. Inhala, retén y siente la belleza de la vida. Déjalo ir a través de la exhalación. Relájate.

**La versión que se usó en clase fue la que figura en Raga Sadhana CD de Sangeet Kaur*

Con Yogui Bhajan en Macchu Picchu

Me encontraba preparando el viaje a Perú cuando sentí con toda claridad que quería que Yogui Bhajan viniera conmigo. Lo medité, le miré a los ojos en la foto que tengo en la estantería de casa y recibí una respuesta afirmativa que seguramente era el deseo de mi corazón de estar con él, de viajar a su lado. Puse su foto en un apartadito que hay en la mochila para que todo el tiempo estuviera conmigo, como un inequívoco talismán de protección. Quería subir con él la montaña de Macchu Picchu, que en quechua significa Vieja Montaña. No es porque yo lo decidiera con mi mente, no, era un anhelo y un mandato amoroso de más allá de mí. Aunque viajé sola nunca me sentí en soledad, siempre estaba con él, me acompañaba y me protegía con esa sonrisa de la foto que parece que dice: Disfruta de la vida, naciste para ser feliz que me creo a pies juntillas. Preparé la llegada al pueblo de Aguas Calientes con mucha alegría, con la espontaneidad de un niño que sabe que va a recibir un maravilloso regalo.

Llegó el momento. Entramos en la ciudad sagrada y me arrodillé para tocar la frente con la tierra y honrar así al pueblo inca por el legado tan maravilloso que ha dejado a la Humanidad. Sabía como acceder al camino para ir a la vieja montaña porque el año pasado ya había celebrado aquí el 11 de diciembre cantando el Japji en las cuatro direcciones y una más para el éter, singuiendo también un mandato de fuera de mi. El cartel anunciaba el inicio de la subida en grandes letras y ahí que fuimos. 'No te preocupes, yo te llevo', pero no sabía si me lo decía él a mi o yo a él, el caso es que le llevaba en mi espalda y aunque la subida fue muy costosa, dura y muy difícil pues estábamos a más de tres mil metros y más que respirar era un jadeo continuo, mis pies y mi espíritu siguieron hacia arriba, peldaño a peldaño, escalera de piedra tras escalera casi en vertical. Sentía el coraje que Yogui Bhajan me infundía en la espalda y el ánimo que me recorría, al escuchar por dentro: Cherdi Kalah. No sabía si llegaría arriba, solo sabía que el camino era ir hacia adelante y no desconfiar de mis fuerzas aunque la cima apareciera tan lejos y tan inalcanzable en el paisaje. Tras más de dos horas de ascensión casi sin aliento llegamos, él y yo, al cielo, que es donde estaba la cumbre. Mis pulmones se llenaron de alegría y felicidad. Saqué su imagen sonriente y le dije: Ya estás aqui, en lo alto de Macchu Picchu, mis piernas han sido las tuyas y tú me has infundido el coraje para llegar. Que el mundo sepa que aunque ya no estés en el plano físico has llegado a Macchu Picchu con toda tu presencia. Wahe Gurú!!! Con él estábamos todos los que le amamos.

Entre las nubes leí el bello Japji en agradecimiento al Universo, a la creación y a la vida.

Siri Om Kaur.
Delegación de Valencia

Esta revista es una puerta abierta a tus experiencias y conocimientos de kundalini yoga. Contacta con publicaciones@aeky.es para compartirlas y darlas a conocer

Kriya de Kundalini Yoga
Cruzando la hora de la muerte

16 de abril de 1986

1 ¡Siéntate en postura fácil. La mano derecha y la mano izquierda se cruzan en un ángulo de 45 grados (los dedos de la mano derecha descansan en la mano izquierda, haciendo una "X") a cuatro o seis pulgadas de la cara. Respiración larga y profunda, haciendo la respiración más y más fuerte. Comienza mirando a tus manos y relacionándote con tu respiración. Entonces, gira los ojos hacia arriba hacia el punto del entrecejo y siente la respiración. Respira desde las costillas inferiores. 5-1/2 minutos.

Esta es la señal, llamada cruzando la hora. Cuando tú eres tocado por ese momento, sistemáticamente la respiración se vuelve fuerte. Se llama respiración sólida. Comienzas respirando a través de las costillas inferiores. Ello significa que la parte inferior de los pulmones comienza a inflarse.

2 Mantén el mudra y respira a través de la boca. Respira muy fuerte, haz un esfuerzo. Cierra tus ojos totalmente. Concéntrate en dejar el alma marchar desde la parte superior del cráneo. Haz la respiración más y más fuerte. 3-1/2 minutos.

Practica esta respiración cuando tu estás vivo y bien.

3 Suelta la respiración y déjate caer lentamente sobre tu espalda. Las manos descansan en el Centro de Corazón. Comienza a profundizar más y más soltando tu cuerpo físico y consciencia. Desmáyate conscientemente. Comienza a hundirte y comienza a morir. 30 minutos. Deja que suene una bonita versión de Sat Nam Wahe Guru. Yogui Bhajan empezó a tocar el gong al cabo de unos 10 minutos en esta postura.

Un hombre muerto no puede escoger el suelo que le toca. Se denomina morir en conciencia. Prepárate prácticamente para la muerte. Penetra más profundo y toca el centro de la Tierra. Pierde el control consciente de tu cuerpo físico. Penetra en la muerte como si te llevara hacia abajo un ascensor. Suelta el control mental y el control consciente de la existencia física. Profundamente en tu corazón déjalo ir. Déjalo ir. Deja ir el pensamiento. Estás volviendo a casa. Los pensamientos son cualidad de la Tierra; identifícate con el no-pensamiento. Piensa sólo que estás siendo transportado en un ascensor cilíndrico que te conduce hacia abajo a una vasta área de luz brillante. La luz es más brillante y la profundidad más profunda; visualiza un lugar profundo en que no puedes ver nada excepto la deslumbrante luz brillante. Ahora visualiza dos lados: uno cálido y acogedor; el otro helado, frío. Comienza a moverte hacia la vía helada deslumbrante, un camino sinuoso pasando entre colinas, una luz absolutamente deslumbrante y un ambiente nevado. La deslumbrante vía helada es la vía hacia los cielos; comienza a moverte a través de ella, pasando por un tortuoso camino de luz deslumbrante, helado, nevado y ventoso. Sigue adelante, no te detengas. Hay ausencia de sensación o contacto físico alguno. Te mueves como un cuerpo transparente. Eres cuerpo transparente en el principio; transfórmate ahora en un cuerpo transparente Pasa por este cuerpo de penetración y camina a través de este valle de luz deslumbrante, dejando atrás la comodidad de los sentidos.
Deja atrás la comodidad de los sentidos. Déjalo ir. Deja que marche la opacidad.

4 Siéntate en postura fácil. Medita con la música.
El gong continúa. 12 minutos.

Coordina tus sentidos y resucita. Elévate hasta tu forma física. Estate aquí y ahora. Activo y válido. Fusiónate con el canto. Ahora penetra tu sonido con el sonido del gong; escucha ese sonido como el poder de tu oración. Elévate a ti mismo. El poder del shabd y el poder del sonido divino se van a contrastar. Penetra con tu fuerza.

PARA FINALIZAR: Inhala profundo. Mantén durante 40 segundos. Exhala. 3X. Inhala profundo. Mantén durante 1 minuto. Exhala. Inhala profundo. Mantén durante 30 segundos. Relájate

Kriya: estiramiento avanzado del abdomen y el punto de ombligo

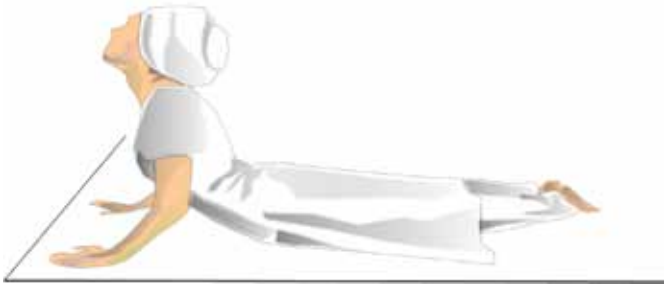
26 de julio de 1996

1 Levantamiento alternativo de piernas. Estírate boca arriba. Deja los brazos a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo. Coloca, si es necesario, las manos bajo los glúteos. Inhala y levanta la pierna izquierda hasta que se eleve perpendicular al suelo (ángulo de 90 grados) con los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Exhala y baja la pierna. Inhala y eleva de igual manera la pierna derecha. Exhala y bájala. Respira despacio largo y profundo. 3 minutos

2 Cross Crawl. Permanece estirado sobre tu espalda con los brazos a ambos lados y las palmas contra el suelo. Al inhalar trae la rodilla izquierda acercándola al pecho y al mismo tiempo estira el brazo izquierdo hacia atrás sobre el suelo. Exhala volviendo a la posición inicial. Repite con la pierna y brazo opuestos. Continúa esta secuencia inhalando y exhalando a través de la nariz concentrando la energía de la respiración en el punto de ombligo. 3 minutos.

3 Postura de Triángulo. Lleva las rodillas arriba hacia el pecho y mécete para incorporarte. Despacio ponte de pie. Coloca los pies separados a una anchura aproximadamente equivalente a la distancia entre los hombros. Los pies tienden a formar un ángulo recto con el plano del cuerpo. Inclínate tomando la cintura como eje y coloca las manos sobre el suelo. La separación entre ambas manos es inferior a la separación entre ambos pies. Si es posible, en las manos las puntas de los dedos pulgares se tocan . Las rodillas y los codos permanecen derechos (sin doblar) y la cabeza se alinea con los brazos. Inclina la pelvis hacia delante y empuja hacia abajo a través de los hombros, manteniendo igual peso sobre las manos que sobre los pies. Mantén la posición. Respira lento, largo y profundo. 3 minutos.

4 Postura de la Cobra. Túmbate boca abajo. Coloca el mentón sobre el suelo con las palmas de las manos hacia abajo sobre el suelo por debajo de los hombros y ligeramente delante de estos. Mantén las piernas juntas, con los empeines sobre el suelo. Desde esta posición inhala y levanta la cabeza, el pecho y empújate suavemente hacia arriba. Asegúrate que los brazos guardan la misma separación que los hombros., los codos estan un poco doblados, los dedos apuntan hacia delante, los hombros giran un poco hacia atrás y hacia abajo, el pecho elevado y la cabeza hacia atrás. El área pélvica permanece totalmente en el suelo. Puedes descansar sobre los antebrazos, en lugar de sobre las manos si es más cómodo para ti. Mantén la posición con una respiración lenta, larga y profunda. 2 minutos



5 Yoga Crunch.- Echate hacia atrás sobre tu espalda. Trae las rodillas hacia arriba colocando las plantas de los pies contactando el suelo. Forma un pequeño cesto con las manos entrelazando los dedos y colocándolos detrás de la cabeza. Vamos a realizar un movimiento de seis tiempos hacia arriba y de seis tiempos hacia abajo. Eleva la cabeza del suelo y utiliza las manos solamente para soportarla (no empujes la cabeza con las manos o brazos). Inclina la pelvis de manera que la baja espalda está plana en contacto con el suelo. Mantén la baja espalda así durante todo ele ejercicio. En esta posición inhala despacio, exhala y despacio cúrvate hacia arriba estirando la musculatura abdominal. Un..dos...tres...cuatro...cinco...seis. Ahora inhala y despacio afloja el abdomen a medida que vuelves al punto de partida. Un...dos...tres..cuatro..cinco...seis. Mantén la cabeza elevada en ambas posiciones. Esto te ayudará a mantener la baja espalda plana sobre el suelo. Continúa. Procede despacio y concéntrate en tu energía de respiración hacia dentro y hacia fuera a través del punto de ombligo. Eso te ayudará a concentrarte en este área del cuerpo. 2 minutos.

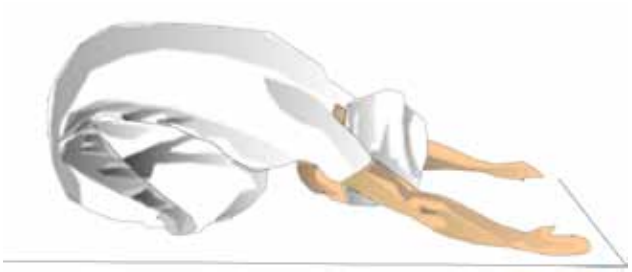
6 Postura de Estiramiento. Estírate boca arriba. Levanta la parte superior de la espalda y hombros, manteniendo la baja espalda plana sobre la superficie. Coloca tus brazos estirados por encima del tronco con las manos separadas a una distancia equivalente a la existente entre los hombros. Levanta las piernas con la punta de los pies apuntando hacia delante y al nivel de los ojos. Mantén los talones ligeramente descansando sobre el suelo si fuese necesario. Respiración de fuego. 3 minutos.

7 Empuje de piernas.- Permanece estirado boca arriba. Trae ambas rodillas sobre el pecho. Mantén los brazos estirados a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo. Coloca las manos bajo los glúteos si fuese necesario. Inhala y empuja la pierna izquierda hacia delante de manera que el pie quede levantado unas 12 pulgadas del suelo con los dedos apuntando hacia delante. Exhala e intercambia la posición de las piernas, Usa una respiración poderosa y profunda. 2 minutos.

8 Postura del Arco. Estírate sobre tu estómago (boca abajo). Alcanza tus pies elevando éstos y desplazando las manos hacia atrás. Sujeta por los empeines o por los tobillos con las manos (cada mano al pie de su mismo lado). Empuja con las espinillas hacia fuera y con los brazos hacia adentro manteniendo los codos rectos. Eleva el pecho separándolo del suelo así como los muslos. La cabeza se eleva y desplaza hacia atrás. Mantén invariablemente esta posición con una respiración lenta, larga y profunda. 2 minutos

9 Descansa boca abajo. Descansa con respiración normal. Los brazos descansan a cada lado del cuerpo. La cabeza se gira hacia el lado. 1 minuto.

10 Postura de Bebé con los brazos al frente. Empújate hacia arriba para sentarte sobre los talones y coloca la frente sobre el suelo. Mantén los brazos sobre el suelo estirados hacia el frente con las manos manteniendo una separación equivalente a la existente entre los hombors. Relájate en esta posición con respiración normal. 1 minuto



11 Postura del Camello. Elévate deshaciendo la posición y colócate de rodillas. Desplázate hacia atrás colocando las manos sobre sendos talones. Arquea la pelvias hacia delante; mantén los hombros hacia atrás y el pecho elevado. Deja caer totalmente la cabeza hacia atrás o bien mantén el mentón contra el pecho.

12 Postura de Bebé. Trasládate hacia arriba, siéntate sobre los talones y coloca la frente sobre el suelo. Sitúa las manos cerca de los tobillos con las palmas hacia arriba. Relájate en esta posición con una respiración normal. 1 minuto

13 Relajación profunda. Sal de la anterior posición y estírate sobre tu espalda. Deja los brazos a cada lado con las palmas de las manos hacia arriba, los ojos cómodamente cerrados y la respiración suave y normal. Si lo necesitas para tu confort ten las rodillas un poco elevadas.

Beneficios: esta kriya centrará, estirará y equilibrará la energía en el punto de ombligo. Un centro de energía fuerte en el punto de ombligo te da energía sin límite y la capacidad de transformarte a voluntad. Es excelente para atletas pues ayudará a mejorar el rendimiento en la práctica y en la competición.

Yogui Té

Bueno para la sangre, el colón, el sistema nervioso y los huesos; para resfriados, fiebre y debilidad física

10 onzas (315 ml) de agua
2 rodajitas de raíz de jengibre fresca
3 clavos
4 granos machacados de cardamomo verde
4 granos de pimienta negra
½ barrita de canela
¼ de cucharadita de té negro (opcional)
Hasta ½ taza (125 ml) de leche o equivalente
Miel para endulzar (opcional)

Pon el agua a hervir y cuando lo haga añade las especias. Cubre el recipiente y continúa durante 10-15 minutos. Retira del fuego, añade si deseas té negro, y déjalo reposar durante 1-2 minutos. Añade miel y leche, ponla a hervir y cuando lo haga retira del fuego. Cuela y sirve. Haz unas 4 tazas. Es, a menudo, más fácil hacer una cantidad mayor de una vez y guardarlo en el frigorífico (sin la leche). Entonces puede ser tomado frío por la mañana como una depuración del hígado – y calentado con leche a tu gusto.

AEKY, recordando nuestros orígenes

El sólo hecho de ser profesor de kundalini yoga y el de pertenecer a esta asociación supone un compromiso con las enseñanzas, con la comunidad y con uno mismo tal y como se indica en nuestro código deontológico. El cambio global que afrontamos requiere que vivamos posicionados de una manera estable en nuestra verdadera identidad – Sat Nam. Esto nos ayudará y ayudará a quienes nos rodean. Estrechar nuestro vínculo con las enseñanzas supone también, tener presente la figura de Yogui Bhajan, a quienes debemos que éstas nos hayan llegado. Muchos de nosotros no lo conocímos personalmente pero disponemos del abundante legado textual, audiovisual y vibracional que nos dejó así como de la referencia de quienes fueron sus alumnos.

Nos proponemos, así, dedicar un espacio de la revista durante algunos números a recordar nuestra historia, nuestros orígenes, nuestro vínculo con el Maestro así como anécdotas o vivencias que nos ayuden a situarnos en el "quienes somos" como comunidad que compartimos algo tan preciado como las enseñanzas de kundalini yoga.

Los inicios de AEKY

La pre-historia de AEKY se situa tras la venida a España de Gurudass Singh y Gurudass Kaur a finales de los 70. Ellos llegan desde Estados Unidos a Barcelona para cumplir el encargo del Maestro, Yogui Bhajan, de difundir Kundalini Yoga. Seguidamente establecen el primer centro de kundalini yoga en la Gran Vía de Barcelona. Posteriormente Sarabjit Kaur llega también de Estados Unidos con igual cometido para difundir estas enseñanzas, estableciéndose finalmente en Madrid.

Nuestra asociación nace primeramente en el ámbito de Catalunya como Asociación de Kundalini Ioga de Catalunya (AKY) formalmente el 8 de noviembre de 1988, en Vilanova i la Geltrú.

Kundalini Yoga comenzaba ya a ser conocido y extendido a varios puntos de España a través de los profesores formados en Madrid y Barcelona propiciando la creación de la Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY) que conocemos hoy y que formalmente se constituyó el 30 de octubre de 1999 en Barcelona.

En esta génesis de nuestra Asociación cobró gran importancia la histórica reunión mantenida con Yogui Bhajan en el Festival de Francia de ese año. En aquella reunión en la que estaban todos los profesores españoles que habían acudido al festival, el Maestro instó con toda la fuerza de carácter que él era capaz de mostrar, a que los profesores de España se uniesen en Asociación. Fue muy claro en este punto estableciendo incluso la necesidad para ser profesor de kundalini yoga de entender la importancia de estar asociado y advirtiendo de que podría no reconocerse a los profesores que no entendieran esto.

AEKY junto con IKYTA-USA y 3HO-Alemania es una de las asociaciones más antiguas en el kundalini yoga y nace de manera independiente a ellas si bien con el mismo vinculo espiritual. En los inicios Gurudass Singh era su presidente. Yogui Bhajan era el Director Espiritual y presidente honorífico de la Asociación y debía aprobar quién era presidente disponiendo de capacidad de veto.

Gurudass dejó la presidencia en 2002 conservando, no obstante la presidencia honorífica de AEKY". Posteriormente Kartar Singh asumió la presidencia, iniciándose así el periodo más reciente de la historia de la Asociación. Devta Singh y Hari Amrit Kaur (nuestra actual presidenta) fueron quienes continuaron posteriormente esta seva.

Junto con las personas indicadas otras muchas han venido colaborando en el seno de la Junta Directiva de la Asociación, órgano colegiado a quien corresponde según nuestros estatutos la gestión ordinaria de la Asociación. Los miembros de la Junta Directiva (presidente, secretario, tesorero y vocales) son elegidos como en otras asociaciones por la Asamblea de socios que es nuestro órgano soberano .

Es pues necesario recordar y agradecer también a todas y cada una de las personas que a lo largo de la historia de AEKY han sido miembros de la Junta Directiva, de las Delegaciones y también a todos quienes han en tareas puntuales o concretas en el ámbito de actividades o grupos de trabajo. Cabe recordar que todas estas aportaciones se realizan en base a seva.

Este talante participativo derivado de la consciencia de unión (AEKY somos todos) es el que, sin duda, en estos momentos puede propiciar aquello que Yogui Bhajan comentó sobre lo que debía ser la Asociación: "un espacio de encuentro de los profesores que debía servir para la certificación y protección del profesor, para divulgar el kundalini yoga y para traducir al español las enseñanzas"

Los inicios de la formación de profesores

En un principio kundalini yoga era enseñado sin la existencia de un programa formal de formación. Se enseñaba, pues, siguiendo en mayor o menor medida, el sistema de transmisión que Yogui Bhajan traía de Oriente caracterizado por la existencia de la figura del Maestro sobre quién giraba todo el proceso sin necesitar necesariamente de ningún soporte adicional. Esta vinculación espiritual con el Maestro y con la Cadena Dorada constituye un elemento esencial de las enseñanzas por encima de cualquier otra formalidad. No obstante Yogui Bhajan advirtió la necesidad de establecer programas de formación formalmente establecidos a fin de poder extender ampliamente las enseñanzas en los tiempos que corren y en el contexto del mundo "occidentalizado". Las instituciones y programas, no obstante, no deben limitar el espíritú acuariano de Unidad más allá de naciones u otros artificios sociales o políticos.

El primer programa de formación de profesores que aprobó Yogui Bhajan en Europa fue conducido por Satya Sigh, Gurudass Singh y Karta Singh.

En un momento dado se preguntó al Maestro cuántos niveles existían en el kundalini yoga. Él dijo que habían 8 niveles pero estableció que se empezase a trabajar en 3 niveles.

A partir de aquí se generó la laboriosa tarea de generar formalmente unos programas de formación estructurados en estos tres niveles, labor aún en desarrollo y perfección y centralizadada en el Kundalini Research Institute, institución legada por Yogui Bhajan para la estructuración, desarrollo y validación de los programas de formación de profesores.

…..Y aquí estamos.....Wahe Guru!

Parmatma Singh,
Vocal de publicaciones

Todo empezó en la Gran Vía

Recuerdo cuando unos amigos me comentaron que había una pareja en la Gran Vía de Barcelona que hacían cantos y charlas espirituales los viernes por la tarde, después me propusieron ir con ellos a lo que acepté. Algo me llegó muy dentro de esa experiencia de escuchar a un señor con barba y turbante con su mujer tan amable sirviendo galletas y un té especiado muy rico. ¿Por que digo esto? Porqué tras ese día estuve asistiendo a clases casi cada día por años, el recorrido desde mi casa en el barrio de Poble Nou y el Centro de Kundalini Yoga, así se llamaba el sistema que enseñaban ésta pareja que venían de Estados Unidos, lo hice de todas las maneras, andando, en moto, en metro, en autobús y ah!... se tenía que subir 108 escalones hasta un sexto piso, si si los contamos.

Después me contaron que un maestro de la India con quien estudiaron en Estados Unidos les había encomendado la misión de venir a España para introducir estas enseñanzas del Kundalini Yoga, como parte de un servicio a la humanidad que los maestros espirituales hacen y que sus discípulos apoyan y continúan. Por cierto se llamaban los dos por igual, Gurudass, él tenía un apellido diferente a ella, Singh y Kaur respectivamente. Ella trabajaba enseñando aeróbic y él tenía una consulta de quiropraxia.

Al principio me sonaban todo un poco raro pero el "colocón" que sentía cuando salía del edificio, que después supe era el primer Centro de Kundalini en España, me hacía volver una y otra vez, repetir ese bienestar que invadía mi vida como un amanecer hasta entonces nublado por una vida vulgar y dependiente de estímulos externos y grises.

Tras un tiempo de kriyas poderosas, unos ejercicios que te cargaban las pilas hasta arriba, cantos de mantras hasta la saciedad que como músico me cautivaron desde el primer momento y unos ojos que superaban a los alucinógenos de la época... Gurudass me invitó a hacerme profesor de Kundalini Yoga y junto a un grupo pequeño realizamos la primera promoción de formación de profesores, por entonces se carecía de un programa internacional reglado y de manuales y vídeos como en la actualidad, aunque se vivía la frescura y autenticidad de los inicios de cualquier leyenda futura.

Supe de una mujer llamada Sarabjit que fue enviada por Yogui Bhajan a Madrid; así se llamaba el maestro de la India que también envió a los Gurudass a Barcelona. Después tuve la oportunidad de conocerlo personalmente en Lloret de Mar, un pueblo de la Costa Brava catalana donde solía veranear tras el festival de Francia. A este festival acabé yendo cada año hasta incluso los días actuales. Me lo recomendaron y me encantó la experiencia de practicar y convivir en la campiña francesa con cientos de estudiantes e instructores de Kundalini Yoga como yo mismo, después pasamos a miles, actualmente acabamos siendo más de dos mil quinientas personas.Los pocos instructores del momento, estamos hablando de los años 80, empezamos a dar clases en diferentes lugares. En mi caso recuerdo dar clases en el propio Centro de Kundalini Yoga, el único que había entonces. Después enseñé en diferentes lugares como los actuales centros Antar o Shunia, al principio compaginé mi actividad de músico profesional con profesor de yoga hasta que me marché en 1989 al primer ashram de Kundalini Yoga en Europa que se ubicaba en Amsterdaam.

CONTINUARÁ
(Próximamente: "Vivir en un Ashram: Sadhana y platos").

Kartar Singh Khalsa es formador de profesores de kundalini yoga y expresidente de AEKY. www.yogakundalini.net

¡Sé tú!

Una vez, sólo por diversión, me puse a mirar en la mano de alguien, y veinte personas querían que sus manos fuesen leídas. Todos queréis saber vuestro mañana, pero no os preocupáis de conocer vuestro hoy. ¿No es asombroso que nos llamamos seres humanos civilizados, con iglesias, maestros religiosos, yoguis, swamis, predicadores y consejeros, -todos con toneladas de status- pero aún estáis mentalmente solos?. Hay libros, bibliotecas y revistas, pero seguís siendo infelices y estando solos todavía. Nunca se os ha enseñado que esta soledad es un poder. Nunca se te ha enseñado a ser tú. Se te ha enseñado a ser "alguien".

Se nos ha enseñado erróneamente durante todos estos años. Nunca nos han enseñado a ser pacíficos o la forma de lograr la paz de la mente cuando todo está patas arriba. Nuestra existencia no es una existencia apacible y tranquila. Tenéis una psique magnética muy poderosa. Podéis atraer cosas, podéis obtener cosas, pero no, no tenéis el entrenamiento para hacerlo. En su lugar, sudáis, os molestáis y perseguís las cosas. ¿Es eso vivir? ¿Presionando y persiguiendo las cosas? Vuestro propio perro no lo haría. Tenéis a Dios y sin embargo sois mendigos y buscavidas, solicitando todo: "Por favor, ¿puedo?, debo?, ¿me amas? ¿te gusto? ". ¿Qué clase de vida es ésta?

Porque viajo por todas partes veo este malestar común, esta enfermedad. Estamos sufriendo porque no confiamos en nosotros mismos. Es muy sencillo. No hay auto-confianza. Nos miramos en el espejo. Queremos lucir bien y hacer buenos discursos. Queremos convencer a los demás. ¿No nos conocemos?

Es muy importante que tú seas tú, aunque puedas estar enfermo, hambriento o cansado – sólo tú eres tú. Sólo eso. Es muy importante. Piensa, cuando tú no eres tú, cuán miserable esa situación es.

Ha llegado el momento para convertirse en tu propio jefe. Para de perseguir maestros. Conviértete en tu propia realidad y deja de perseguir religión. Deja de perseguir a Dios, sé tú. Conviértete en tu propio Dios. En el principio, en el medio, en el final eres tú y tú solo. Así que vive bien en tu paz interior, en tu fuerza interior. Y cuando te sientas débil, invoca tu alma, tu amigo. Para empezar siéntate y realiza una respiración por minuto. En exactamente treinta segundos tu alma empezará a comunicarse contigo. En tres minutos puedes cambiar tu estado de ánimo. ¿Entonces por qué estás sufriendo?.

En promedio tomas quince respiraciones por minuto. Supón que tienes cien años para vivir. Si respiras a un ritmo de una respiración por minuto, podrías vivir durante mil quinientos años, porque la vida se mide por el aliento (respiración), no por años o calendarios. Cuando estés desequilibrado tu respiración será superficial y rápida y tendrá un promedio de veinte-veinticinco respiraciones por minuto. En buen estado de salud respiras entre diez y doce respiraciones por minuto, y en el mejor estado mental, respiras desde cinco hasta siete respiraciones por minuto. Pero si practicas una respiración por minuto durante once minutos al día, puedes tener el control de tu mente.

Ha llegado el momento. Tienes que ser tú -un hermoso ser humano generoso, feliz. Nadie puede crearte. Dios te creó a su imagen y semejanza. No crees tus propias imágenes. Sólo ten una imagen de ti siendo el ser de Dios. Es muy humano y de eso es de lo que se trata en la Era de Acuario -la "Nueva Era". Será la Era de los seres humanos de paz, amor y servicio. Todos vamos a vivir como una sola familia y las guerras cesarán. Los seres humanos y la humanidad prevalecerán nuevamente. De la misma manera que el muro de Berlín cayó, otros muros caerán. Todos vamos a estar unidos bajo un Dios y un espíritu, un ser.

Yogui Bhajan
10/9/1995

AEKY
ACTIVIDADES

Marca las fechas en tu agenda y contacta con la vocalía de actividades si tienes intención de participar o colaborar.

Asamblea de la Asociación
El 17 de marzo en Barcelona

En el Congreso de 23 a 25 de noviembre dedicamos un espacio a la celebración de la Asamblea. Como siempre, si eres socio encontrarás el acta en el área de socios de la página web.

Algunos temas que se comentaron se centraron en aspectos como: sevas en vocalías y proyectos, renovación de puestos en la Junta, cambios en IKYTA, cuotas, cuentas y presupuesto, incorporación a FEDEFY, nueva web, tantra de 2013, ...

La próxima Asamblea tendrá lugar en Barcelona en la mañana posterior a la celebración del Taller de Tantra Yoga Blanco. Recuerda que es importante la participación de los socios y que si no es posible la asistencia, puede delegarse el voto.

Kundalini Yoga en Biocultura
Del 25 al 28 de Abril en Barcelona.
Del 14 al 17 de noviembre en Madrid.

Como en años precedentes AEKY tendrá presencia en los certámenes de Biocultura en Madrid y Barcelona. Si quieres participar no dejes de contactar con la Delegación respectiva desde donde se coordinará esta participación orientada a difundir el kundalini yoga y dar de esta manera soporte y presencia a nuestra comunidad de profesores.

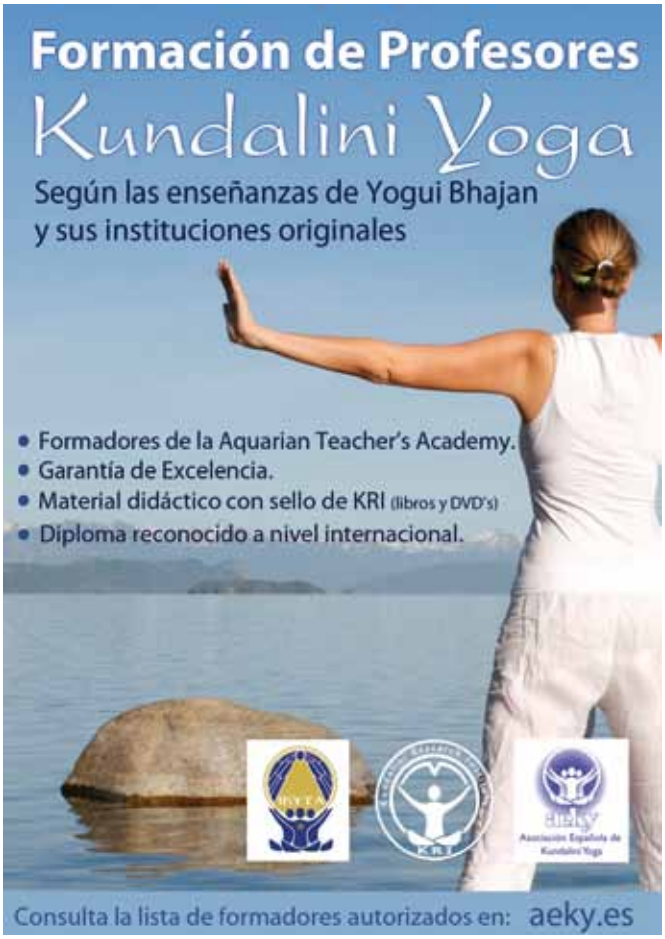
Encuentros de Delegaciones

Actualmente AEKY cuenta con Delegaciones en 4 comunidades: Cataluña, Madrid, Galicia y Valencia. Previamente al Tantra de Barcelona recibirás información en la newsletter mensual sobre los encuentros a celebrar. Participa en el encuentro de tu Delegación y aporta tu seva, colaboración o/y presencia para que el ámbito de la Delegación sea un canal y punto de encuentro de nuestra comunidad.

El próximo 16 de marzo de 2013 tendrá lugar el taller de tantra yoga blanco en Barcelona.
Sin duda es una fecha esperada por quienes son conocedores de esta profunda y sanadora experiencia de meditación. Los participantes meditan en parejas. Las parejas meditan en un gran grupo. La energía sutil del Maestro canaliza la sesión. Como en otras ocasiones habrá un programa preparatorio para quienes deseen acudir a él en la tarde anterior.

Podrás consultar los detalles para inscribirte en:
http://tantrayb.aeky.es

También puedes consultar todo el calendario de eventos de tantra yoga blanco en: http://www.whitetantricyoga.org



AEKY - DONACIONES
Ofrece tu donación como gurudakshina para contribuir a la promoción y difusión de las enseñanzas de kundalini yoga.

Haz tu donación en
Bankia 2038-2222-11-6000596792 o
en la web http://gurudakshina.aeky.es

Localiza los profesores o centros de yoga de tu ciudad en www.aeky.es
Visita también nuestra web para estar al tanto de nuestras actividades y de los beneficios de ser soci@ de la AEKY

Búscanos también en facebook