



VESTIMENTA EN KUNDALINI YOGA

Ropa blanca de fibras naturales como el algodón para que la piel pueda respirar, para expandir el brillo del aura por el reflejo de la luz del solar y a la vez le recuerda a la mente la pureza de la mente mente esta recordando

La cabeza de preferencia se cubre para mantener una ligera presión del los huesos del craneo y para mantener la temperatura.



PROPS



GLOSARIO DE KUNDALINI YOGA

Adi mantra

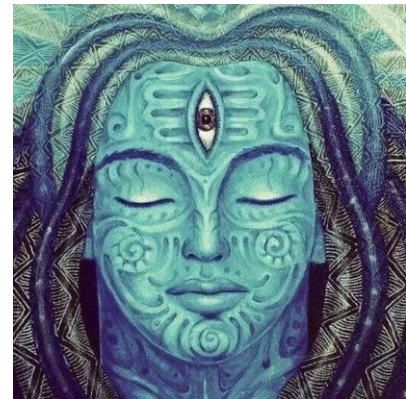
Antes de iniciar cualquier práctica de Kundalini yoga debe entonarse Ong Namó Guru Dev Namó con las palmas juntas en mudra de oración, la base de los pulgares presionando ligeramente el esternón. El significado literal es: me postro ante el ser primordial me postro ante la claridad del maestro. De esta manera se reverencia a la conciencia creativa Infinita y a la sabiduría divina, para protegernos y conectarnos con lo más alto de nosotros mismos.

Adicción

El kundalini yoga cuenta con técnicas que ayudan a romper las adicciones como al cigarro, el alcohol, las drogas y las adicciones psicológicas. Nunca se debe practicar KY bajo la influencia de intoxicantes.

Ajna Chakra:

El sexto chakra, también llamado del Sol o del entrecejo se encuentra en el punto entre las cejas. A menudo es referido como el “tercer ojo”. Es el centro de la imaginación, la concentración y la intuición.



Ahangkar

Sentido-ego que declara las impresiones de la mente como propias y reacciona a ellas.

Alimentos rajásicos

Se conoce con este nombre a los alimentos que causan un exceso de energía y de agitación. Crean un estado de distracción y provocan que la mente esté inquieta. Los alimentos rajásicos incluyen estimulantes como la cebolla, el ajo, el café, el té negro, los alimentos demasiados dulces y las bollerías, así como el chocolate y las comidas muy picantes y saladas. El tabaco, alcohol y el vinagre también se consideran rajásicos. Una dieta saludable se basaría en limitar este tipo de alimentos.

Alimentos sáttvica

Se conoce con este nombre a los alimentos que promueven la salud, la vitalidad, la fuerza y la tranquilidad. Purifican el cuerpo y calman la mente y agudizan el intelecto, favoreciendo el mantenimiento del equilibrio mental durante todo el día. También son calmantes y nutritivos para el cuerpo. Alimentos de este tipo son las frutas y verduras crudas o ligeramente cocidas,

las nueces, las semillas, las legumbres, el pan integral y productos lácteos como el queso y la mantequilla, así como el té de hierbas. Son aditivos y libre de químicos. Una dieta saludable se centrará en este tipo de alimentos.

Alimentos tamásicos

Éstos son alimentos que contribuyen a la apatía, la pereza y la inactividad. Se cree que reducen la motivación y están asociados con la depresión. Comer en exceso también se considera tamásico. Entre los alimentos tamásicos encontramos la carne, el pescado y huevos, así como las drogas y el alcohol. También encontramos en este grupo los alimentos que hayan sido fermentados, quemados, fritos o recalentados muchas veces. Los hongos también se consideran tamásicos. Una dieta saludable obligaría limitar este tipo de alimentos.

Alinear.

Consiste en equilibrar el cuerpo en relación a la fuerza de la gravedad para crear una base sólida sobre la que ejecutar una postura. Para conseguirlo es esencial alinear el eje central (cráneo, columna vertebral y pelvis) y sentir como se reparte el peso corporal sobre los izquiones o los pies, dependiendo de la postura.

Amrit

Néctar que se produce con la meditación, es decir, cuando kundalini se eleva al séptimo chakra e invierte el loto de mil pétalos para que derrame su miel.

Amrit vela

Quiere decir literalmente la hora de amrit o la hora de la ambrosía. Comprende las 2.5 horas antes del amanecer; es la hora ideal para meditar y estar en contacto con el alma, y la hora para practicar la sadhana.

Anahata Chakra: el cuarto chakra, también llamado Venus o del corazón, pues se encuentra detrás de este órgano. Es el centro de la compasión, el amor y la devoción.

Asana

Las posturas que se mantienen para la práctica del pranayama y la concentración, así como para desarrollar y controlar al cuerpo físico. Las posturas están diseñadas para estimular las glándulas y órganos, así como generar conciencia corporal y aquietar la mente para la meditación.

Literalmente significa estar sentado.

Apana

Energía de eliminación en el cuerpo que se almacena en los chacras inferiores, es decir, de la cintura para abajo.

Ashram: un remanso de paz donde el Yoga es enseñado y practicado.

Ashtanga

Literalmente significa “ocho”. Se refiere también a las ocho ramas del yoga tal como las describe Pantanjali, que dice de ellas: “estos ocho pasos, básicamente, actúan como guías sobre cómo vivir una vida con sentido y propósito”.

Ashtanga Yoga

Un estilo o escuela de **Hatha** que incluye un intenso ejercicio físico. Se pone igual énfasis en la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, mientras se sincronizan los movimientos con la respiración.

Atma

Es el alma o la forma finita del infinito en la conciencia. No es parte de la mente, es parte de la conciencia pura. Sólo se revela a través de sí misma.¹

¹ Pronunciación: /atmán/1 o /átman/.

Etimología:

an: ‘respirar’

at: ‘moverse’

vā: ‘soplar’

Traducción: ‘respiración’, ‘alma’, principio de vida y sensación, según el Rig-veda y el Átharva-veda

naturaleza, esencia, vida, aliento, corazón, alma, mente.

Del [sánscrito ātman](#), que literalmente significa "esencia, aliento, ego o alma".

En la filosofía hindú, especialmente en la escuela vedanta del hinduismo, **Ātman es el primer principio, el verdadero yo de un individuo, más allá de la identificación con los fenómenos, la esencia de un individuo.** Para alcanzar la liberación (moksha) , uno debe adquirir autoconocimiento (atma jnana), que es darse cuenta de que el verdadero ser (Ātman) es idéntico al yo trascendente Brahman.

Ego y Atman

Se puede abordar este concepto dividiendo los estados de conciencia en dos:

Ego: conciencia individual, separada, confrontada (por ejemplo, en el aforismo Isha Upanishad dice: “Esta conciencia de vigilia que el Ser Mental acepta como sí mismo y que está organizada alrededor de la sensación de un yo central es el ego”). Hace posibles las instituciones y la relación técnica con el mundo.

Atman: posibilidad de trascender el ego mencionado anteriormente y de relativizar toda identidad singular. Esta capacidad hace que el humano nunca coincida plenamente con sus acciones, de tal manera que puede crear nuevas formas de ser.

Atman y Brahman

Por Brahman se entiende la fuente de todos los seres, lo Absoluto o la sustancia eterna. Del Brahman todo procede, al Brahman todo retorna. En relación al Brahman, el atman se puede entender como la capacidad que tiene un ego (o atman individualizado) para descubrirse no como parte sino como idéntico al mismo Brahman (“Uno no necesita conocer Brahman o el significado de “Tu eres Eso” (tat tvam asi). Si uno puede reducir la subjetividad, esto en sí mismo ya es una gran bendición. Pero no puedes reducir completamente la subjetividad al

Aura

Campo resplandeciente de energía sutil que rodea a todos los seres. En kundalini yoga se usa vestimenta blanca porque esto ayuda fortalecer el aura.

Ayurveda

Es la ciencia médica que se originó en la India hace cinco mil años y que se basa en la existencia de una energía primaria y en la creencia de que cuando el flujo de un individuo de la energía es suave, la salud se mantiene. Es un enfoque de la salud que reconoce la importancia del equilibrio cuerpo-mente.

Bhagavad Gita

Uno de los más queridos y famosos textos sagrados de la India. En él se cuenta la épica historia de Arjuna, un príncipe guerrero que se enfrenta a dilemas morales. Está dirigido a conseguir una mejor comprensión de la realidad a través de la intercesión del dios Krishna.

Bhakti Yoga

Rama yóguica que señala que el camino ideal es el camino del amor de la devoción. Esta rama potencia que se vea lo divino en todas las cosas de la naturaleza.

menos que conozcas que tu eres la totalidad). Por lo tanto, atman no es sino la capacidad de un sujeto para reconocerse en todo lo que le rodea (en otro apartado del Isha Upanishad encontramos: "Esta liberación se efectuará disolviendo el ego en el Ser Divino Manifiesto y experimentando completamente nuestra unidad con todo lo existente y con Aquel que es Dios, Alma y Ser Supremo"). En la filosofía hindú, el conocimiento para experimentar la coincidencia de Atman y Brahman no es de naturaleza racional o discursiva, sino que es un dato que apenas se insinúa en la conciencia, como un recuerdo lejano. Por eso, en sus tradiciones, los hindúes mencionan que un sabio es capaz de recordar sus reencarnaciones (en Bhagavad Gita, Krishna dice: "¡Oh, Arjuna! Yo he nacido muchas veces y lo mismo tú, Arjuna. Pero Yo recuerdo todas mis vidas pasadas, mientras que tú las has olvidado").

Bana

Vestimenta específica que proyecta la conciencia.

Bhanda

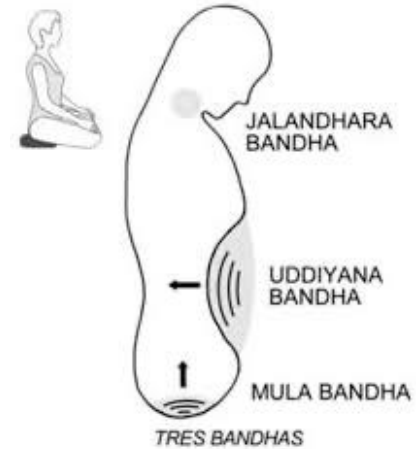
Cerraduras o contracturas musculares para retener o canalizar la energía a los centros superiores. Las principales son:

Mul bhand: cerradura de raíz, contracción del esfínter anal, órganos sexuales y ombligo hacia adentro y hacia arriba.

Udiyana hand: cerradura metiendo el diafragma hacia adentro y hacia arriba.

Jalandhara hand: cerradura de cuello, metiendo ligeramente la barbilla para alinear las vértebras cervicales.

Mahabhand: aplicación de las tres cerraduras al mismo tiempo.



Brahman

Sacerdote hindú y también una casta de la India.

Buda

Aquel que ha eliminado por completo todas las perturbaciones mentales, así como las impresiones que dejan grabadas en la mente. Todos los seres tienen el potencial de convertirse en un Buda.

Buddhi²

² Buddhi. /búdJi/

El buddhi es la inteligencia. Se la considera una de las partes del cuerpo material que cubre al alma mientras esta se encuentra confundida en el mundo.

Etimología: 'inteligencia', 'estar despierto';² proviene del verbo budh, que significa:2 despertar, estar despierto; según el Rig-veda (el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C.); recuperar la conciencia (después de un desmayo).

observar, prestar atención, atender percibir, darse cuenta, aprender, entender, estar al tanto de, volverse consciente de, llegar a conocer; saber ser, reconocer como considerar como ser despertado o ser restaurado a la conciencia; despertarse, despertar, restaurar a la vida o a la conciencia revivir el aroma (de un perfume). causar observar, causar la atención, amonestar, aconsejar hacer una persona familiarizada con, recordar o informar de. impartir o comunicar nada a desear observar, el deseo de conocer a tener una idea, entender a fondo inteligente, sabio.

Según la teosofía del siglo XIX[edit

Según Annie Besant, "Buddhi es la facultad que está por encima de la mente razonadora, y es la razón pura, que ejerce la discernidora facultad de intuición, de discernimiento espiritual".

Maja buddhi es un nombre del majat. Alaia es el Alma universal o ánima mundi.

Componente de la mente que percibe la realidad, discierne y clasifica las impresiones que los manas reciben.

Camino

Dentro del contexto del Dharma, camino se refiere a los caminos internos que constituyen los senderos espirituales. Pueden ser de dos clases: correctos e incorrectos. Ejemplos de caminos correctos serían las etapas del camino hacia la liberación y la iluminación, y ejemplos de caminos incorrectos, las acciones y concentraciones contaminadas que nos llevan a renacer en la existencia cíclica.

Chakra

Significa rueda en sánscrito. Se refiere a los siete centros de energía primaria que se alinean a lo largo de la columna desde la base hasta la punta de la cabeza. Cada chakra es un centro de conciencia con sus propios atributos; como tales, se relacionan a los estados mentales y emociones que rigen nuestra vida.

CHAKRAS							
No.	NOMBRE	LOCALIZACION DEL CUERPO	ORGANOS	NERVIOS	GLANDULAS	CARACTERISTICAS BUEN FUNCIONAMIENTO	CARACTERISTICAS DE MAL FUNCIONAMIENTO
1	MULADHAJARA tierra	Al final de la columna entre el ano y los organos sexuales	De eliminación		Adrenales	conectado con la realidad, centrado, seguro, leal, estable, Funciones de eliminación saludables	Miedo, inseguridad, constitución débil, problemas de eliminación, resistencia mental física reducida, perversiones sexuales
2	SVADISTHANA agua	Organos sexuales	Riñones y vejiga		Ovarios y testículos	Actitud relajada y positiva hacia las funciones sexuales, paciencia, creatividad, relaciones responsables	Emociones rígidas, frigidez, culpa, sin límites, relaciones irresponsables. Problemas con los órganos reproductores o con los riñones
3	MANIPURA fuego	En el área del punto del ombligo, plexo solar	Hígado, vesícula biliar, bazo, organos digestivos		Suprarrenales, pancreas	El centro del poder personal y del compromiso. Autoestima, identidad, juicio. Aquí se desarrolla la fuerza para el equilibrio interno, la inspiración y la buena salud	Enojo, avaricia, vergüenza, desesperación. Obstáculos por donde quiera. Sin suficiente fuerza o espontaneidad. Problemas con la digestión, el Hígado, la vejiga y el pancreas
4	ANAHATA aire	Corazón.- Al centro del pecho en el esternón al nivel de los pesones	corazón, pulmones		Timo	Compasión, bondad, erdón, servicio, amor. Reconocer y entender estas cualidades en otros, transformación sagrada, -despertar de la conciencia espiritual	Apego, cerrado a los entornos, Herido fácilmente. Dependiente del amor y del afecto de otros. Miedo al rechazo. Síndrome del ayudante, problemas del corazón, de los pulmones y presión sanguínea
5	VISHUDDHA Eter	La garganta	Traquea, garganta, vertebra cervicales		Tiroides y paratiroides	Capacidad para comunicarse eficazmente, autenticidad, autoexpresión e interacciones saludables, inspiración, enseñanza. Incorporar la voluntad de Dios	Tímidez, problemas de la voz, inseguridad, miedo a las opiniones y juicios de otras personas, problemas de garganta, cuello y tiroides
6	AJNA	Entre las cejas	Cerebro		Pituitaria	Centro de la intuición, clarividencia, visualización, fantaseo, concentración y determinación. Poder de proyección	Confusión, depresión. Rechazo de la espiritualidad, Sobre intelectualización
7	SAHASRARA	Coronilla	Cerebro		Pineal	El aciento del alma, Conexión con el ser superior, unidad, elevación, relación con lo desconocido	Miedo a la muerte, Sentimiento de estar separado de la existencia y de la abundancia
8	AURA	Campo electromagnético				El aura combina el efecto de todos los chakras y constituye su proyección total. Proyecta y protege	Tímido, alejado, vulnerable

Es también el alma espiritual del hombre, segundo principio de su constitución septenaria, cuerpo intuicional o cuerpo búdico, el vehículo de atman, exotéricamente el séptimo. Es el Yo espiritual, intuición, discernimiento; el poder pensante por sí mismo, independiente de las impresiones externas. Es la potencia que transforma en conceptos claros y perfectos las impresiones procedentes de los sentidos. En este Cuerpo residen los más elevados ideales filosóficos o religiosos, el altruismo.

Cinco elementos

Tierra, agua, fuego, aire y ether. Los cinco elementos pueden ser internos o externos. Los internos son los que forman parte del continuo de una persona, y los externos, los que no lo forman.

Chitt

Mente universal. Consciencia absoluta.

CHITTA — Mente básica

El chitta se divide en tres funciones principales que reflejan los tres gunas:

Sattva-guna se refleja en la mente buddhi.

- Percibe la realidad, discierne lo que es real de lo irreal, evalúa neutralmente y juzga en relación con la identidad Infinita.

- Representa el fenómeno celestial en actividad de la totalidad como la totalidad.

Rayás-guna se refleja en ahangkar.

- Parte de la mente que otorga identidad y apego.

- Da el sentido del ser, de límite, de contención, y el comienzo de la identidad con las varias mezclas de cualidades de los gunas.

Tamas-guna, se refleja en manas.

- Es la mente inferior, la mente sensorial.

- Tratado comúnmente por los psicólogos en los tiempos modernos. Junto con las imágenes, sonidos, sentimientos y olores de todos los sentidos combinándose en secuencias reactivas y creativas, manas también incluye las reacciones y conmociones subconscientes que se almacenan allí.

- Manas representa la actividad celestial de la coexistencia de la totalidad dentro de lo finito.

Representa, en su sentido más positivo, la actividad celestial de la coexistencia de la totalidad dentro de un vacío, puesto que en este punto no es manifestado. La totalidad dentro de un vacío significa que no existen límites u otros aspectos delimitantes para contener la totalidad. En cambio, todas las cualidades están mezcladas y son definidas por sus propias combinaciones entre ellas.

Chitta o mente

Asume una mezcla particular de cualidades en asociación con cada pensamiento que pasa por ella; resultado de: niveles relativos de actividad -buddhi, ahangkar y manas de la mente-. De la experiencia en el mundo y a través de la reacción a su propio fenómeno mental, se registran en la mente subconsciente y superconsciente.

Consciencia

Es la propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta.

Dharma

En su forma elemental significa la rectitud. Es una acción o modo de vida infundido

con conciencia clara para unir al ser, al alma y para manifestar el potencial espiritual. El propósito de vivir en dharma es lograr armonía con las leyes naturales de interdependencia y unidad dentro de la diversidad de la creación.

Dhyana

El proceso de meditación o contemplación a través del cual se revela el conocimiento, la intuición y la conciencia divina.

Dristhi

Punto de enfoque o la conciencia que te mantiene atento a lo que tu cuerpo está haciendo en relación con la respiración y la mente. Dependiendo de la postura, la mirada puede centrarse en la punta de la nariz, el dedo pulgar, el punto del tercer ojo (un punto interno ubicado detrás del centro de la frente), la línea del horizonte o un punto en el piso o la pared delante de usted.

Era de acuario

La siguiente en la sucesión de eras astrológicas que duran aproximadamente dos mil años. Inicia en pleno en el año 2012. En la era de acuario se presentará una transformación de la conciencia, la sensibilidad humana y la tecnología.

Estrés

Además de mantener el cuerpo en constante tensión, el estrés provoca colitis, gastritis, ataques cardíacos, desalinea la columna vertebral y agota las glándulas suprarrenales. El yoga y la meditación permiten que el sistema nervioso y el sistema glandular se equilibren para reducir los niveles de estrés, prevenir enfermedades, centrar la mente y lograr la tranquilidad, entre muchos otros efectos.

Gyan

Conocimiento o sabiduría.

Gunas

Las tres cualidades que componen las fuerzas fundamentales de la naturaleza y de la mente. Condiciones de la materia: sattva-santidad, esencia pura; rajas-energía imperial, activa, creativa o iniciadora; y tamas-inercia o decadencia.

Guru

Aquél que te lleva de la oscuridad de la ignorancia al conocimiento. Puede ser una persona, una enseñanza o, en su forma más sutil, la palabra.

Isht

Significa algo a lo que le tienes una gran reverencia.

Isquiones



El hueso isquión es cada uno de los huesos situados en la pelvis que forman parte de cada coxal, al fusionarse con el ilion y el pubis. Son prácticamente la base de la pelvis, son los huesos de apoyo cuando nos sentamos y la forma correcta es alinearlos sobre la pelvis neutra.

Karma

Las acciones hechas por todas las criaturas. Es el proceso de causa y el efecto resultante de la acción. También se refiere al resultado de la acción.

Karma

La traducción literal de esta palabra sánscrita que significa "acción". Karma opera a través de la ley de causa y efecto, lo que significa que todo lo que te pasa es el efecto de sus acciones pasadas.

Karma Yoga

Es el camino de servicio desinteresado por la realización de acciones sin ego, sin querer recompensa o pago. El principio básico de esta rama se fundamenta en la idea de que lo que experimentamos hoy en día es creado por nuestras acciones en el pasado. Por lo tanto, todos nuestros esfuerzos presentes deben orientarse a crear un futuro que nos libere de estar obligados por la negatividad y el egoísmo.

Kriya

Literalmente quiere decir "acción terminada". Serie de ejercicios o posturas con una secuencia específica para producir efectos también específicos sobre el cuerpo, la mente y el ser.

Kundalini

En sánscrito kundal es rizo. Kundalini es la energía primordial, creativa, que se eleva por la columna mediante la unión de prana y apana, activando los chakras, elevando la conciencia y generando un estado espiritual trascendental.

Kundalini yoga

Técnica milenaria que hasta 1969, año en que Yogui Bayan abrió su enseñanza en el mundo occidental, se mantenía en secreto en la India. Es una técnica poderosa para integrar el cuerpo, la mente y el espíritu, también conocida como el yoga de la conciencia o el yoga de los ángulos y triángulos.

Linaje

Herencia de instrucciones transmitida de maestro a discípulo, en la que cada Guru ha logrado una experiencia personal de dichas enseñanzas antes de transmitir las a otros.

Loto

En Budismo, el loto simboliza la verdadera naturaleza de los seres, la cual permanece sin ser manchada por el fango del mundo de la ilusión, o samsara, y de la ignorancia, o avidya.

Manas

Componente registrador de la mente, recibe impresiones recolectadas por los sentidos del mundo exterior.

Mandala

Representación simbólica del mundo de energía y luz. Al concentrarse en un mandala durante la meditación, el practicante obtiene acceso a planos dimensionales con los cuales está relacionado el mandala.

Mantra

Una palabra o palabras, poema o aforismo utilizado para meditar, dado su nivel de vibración. En la práctica común se utiliza la repetición del mantra como vehículo para refinar y elevar la conciencia.

Maya

Esta palabra tiene muchas definiciones e interpretaciones. En primera instancia es el poder primordial (Shakti) que esconde la verdadera identidad. Crea la sensación de limitación, la cual nos lleva a identificarnos con el ego y el mundo transitorio. También se refiere a la percepción de una falsa ilusión de que existe una diferencia entre el Creador y lo creado.

Meditación

Método para familiarizar la mente de manera constante y profunda con un objeto virtuoso. Es una acción mental con la que se cultiva la paz interior. Hay dos clases de meditación: analítica y de emplazamiento. Cuando utilizamos nuestra imaginación, memoria y capacidad de razonamiento para encontrar el objeto en que queremos concentrarnos, estamos realizando una meditación analítica. Cuando encontramos el objeto y lo mantenemos en concentración de manera convergente, estamos realizando una meditación de emplazamiento. Existen innumerables objetos de meditación. Algunos, como la impermanencia o la vacuidad, son objetos que la aprehende mente. Otros, como el amor, la compasión y la renuncia, son actitudes o estados mentales. Primero realizamos una meditación analítica hasta que el objeto en particular que hayamos elegido aparece en nuestra mente o hayamos generado la actitud mental deseada. Este objeto o actitud mental es nuestro objeto de meditación.

Mente Universal- chitta

Sattva sublime, claro, neutral y puro. Tamas pesado, confuso, oculto, lento, determinado y persistente. Rajas violento, activo, iniciador y es el poder de la transformación.

Mentes funcionales

Negativa (o protectora) se da para la supervivencia. Es reactiva, protectora y capta el peligro potencial. Es sensible al dolor, y te escuda de las fuerzas que puedan perturbar o destruirte.

Positiva (o expansiva) busca el placer, la realización, y la posibilidad de cómo puedes utilizar las cosas en tu experiencia. Es constructiva, arriesgada y activa.

Neutral (o meditativa) es la mente que juzga y evalúa sin apego en relación con tu propio propósito y realidad. La mente neutral observa las acciones tanto de la mente negativa como de la mente positiva, y juzga a ambas en relación con tu ser superior. Cada pensamiento se filtra a través de las mentes negativa, positiva y neutral.

Estos aspectos de la mente se desarrollan de manera diferente en cada individuo. Algunas personas tienen una mente negativa más fuerte o una mente positiva más fuerte o una mente neutral más fuerte. Ocasionalmente, las tres son fuertes al existir en equilibrio. Esta es la mente iluminada. Es flexible y creativa, y capaz de reflejar la singularidad del alma.

Mudra

Término sánscrito que, en general, significa 'sello'. Maha mudra quiere decir 'gran sello'. En particular, mudra se utiliza para hacer referencia a un consorte, como en mudra de acción y mudra de sabiduría, y también para indicar los gestos que se hacen con las manos en ciertos rituales tántricos. Véase Caminos y planos tántricos.

Los mudras más comunes son:

Gyan mudra: puntas de índice y pulgar unidas.

Shuni mudra: dedo medio y pulgar.

Surya mudra: dedo anular y pulgar.

Buddhi mudra: meñique y pulgar.

Mudra de oración: palmas juntas presionando el esternón.

Mudra de acción

Consorte del tantra del yoga supremo que ayuda al meditador a generar el gran gozo. Véase Caminos y planos tántricos.

Naad

Es el sonido interno que es sutil y siempre presente. Es la expresión directa de lo absoluto.

Naad Yoga

La técnica de los sonidos primordiales que se relacionan con uno o más de los cinco elementos: aire, fuego, agua, tierra y éter. El nad yoga es un proceso de armonía a través de la conciencia humana para experimentar el infinito, que funciona activando los 82 meridianos en el paladar.

Naam

La identidad manifestada de la identidad de la esencia. Da la identidad, forma y expresión a aquello que solo tenía esencia o que anteriormente sólo era sutil. También se refiere a la "Palabra".

Nadi

Canal de energía sutil. Se dice que hay más de 72,000 canales en el cuerpo o tubos sutiles. Se suelen equiparar a los meridianos de acupuntura.

Padmasambhava

Trajo el Budismo al Tíbet en el siglo octavo. Es considerado como uno de los más grandes maestros tántricos.

Parkirti

La naturaleza o condición natural de cualquier cosa. Es la creación como la vivimos y aquello que está separado del Creador. Materia. Naturaleza Primaria. Evoluciona bajo la influencia de Purusha para que el Ser pueda disfrutar la experiencia. Compuesto de los tres gunas.

Prana

La energía vital que permite la vida misma. Es la respiración en el aire. El prana regula las modalidades y los humores de la mente.

Pranayama

Patrones o ejercicios de respiración regulada.

Purusha

Espíritu no manifiesto.

Ramas de Patanjali

Yamas, niyamas, asanas y pranayama, pratyahar, dharana, dhyana y samadhi.

Sadhana

Una disciplina espiritual; la práctica del yoga, meditación y otros ejercicios espirituales en las horas del amrit vela. En Kundalini yoga se practica sadhana con las meditaciones ambrosiales; la sesión inicia a las 4 de la mañana con el rezo del Llap Lli, un kriya y siete meditaciones específicas para alinear energéticamente el cuerpo y exaltar el infinito en ti.

Samadhi

El estado de conciencia supremo que se alcanza a través de concentrar la mente hasta que sólo se reconoce la realidad suprema.

Samskaras

Tendencias, potenciales y estados latentes que existen en las áreas subconscientes e inconscientes de la mente. Se incrementan por la acción continua de las ondas-pensamiento y crean nuevas ondas-pensamiento. Nuestros samskaras definen nuestro carácter.

Sat

Verdad. Es el infinito, la totalidad básica de la vida.

Sat Nam

Es el mantra semilla, el sonido básico de Dios. Eleva la conciencia de cualquier persona al infinito.

Sat Nam Rasayan

Técnica de sanación de Kundalini yoga mediante la apertura del espacio sagrado. Guru Dev Singh Khalsa es quien ha sistematizado su enseñanza.

Sa Ta Na Ma

Este mantra se le refiere como el Punj Shabad Mantra. Es la forma atómica o de nad del mantra Sat Nam.

Sat Sangat

Congregación de los santos, se considera un santo a aquel que camina por una vía de acción recta.

Seva

Servicio desinteresado.

Shabad

Sonido imbuido con vibración sutil de la conciencia. Es una propiedad de la emanación de la conciencia misma. Si meditas en el Shabad despiertas la conciencia.

Shakti

El poder creativo y el principio de la existencia misma. Sin este principio nada se puede manifestar. Es el poder femenino de la naturaleza.

Simran

Un proceso meditativo profundo en el que se repite o recuerda el Nam del infinito y se reside en este estado de conciencia sin esfuerzo consciente. Experiencia continua de la mente meditativa. Sensación en la cual la vida se experimenta como un flujo espiritual.

Tantra

Blanco, rojo y negro son las tres formas de tantra. Tantra yoga blanco consiste en meditaciones en pareja guiadas por Yogui Bhayan, único Mahan Tántrico, uniendo las energías femenina y masculina de manera no sexual (como lo hace el tantra rojo) ni shamánica (como lo hace el negro) para limpiar el subconsciente.

Tatwas

Los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire, ether

Waje Guru

Es el mantra del éxtasis cuando uno reside con Dios. Es el maestro infinito del alma. También se le llama gur mantra. Significa éxtasis de la existencia. Es el mantra del tercer ojo, en equilibrio de sentido, sonido y armonía.

Yantra

Diseño geométrico usado en la práctica de meditación concentrada que da acceso a dimensiones de luz. Los practicantes meditan en un yantra para conectarse con los resplandentes mundos que representa el yantra.

Yoga

Viene del sánscrito yug que significa unión. Algunos tipos de yoga son:

Bhakti yoga: camino de devoción donde el discípulo o estudiante se enfoca en una deidad, alabándola, repitiendo su nombre.

Karma yoga: la acción desinteresada que rinde los frutos de sus acciones a Dios, rompiendo la ley del karma o causa y efecto.

Laya yoga: utiliza el sonido para amalgamar la mente con la conciencia suprema.

Mantra yoga: cantos y meditaciones en sílabas sagradas, elevando la vibración mediante la repetición de la corriente de sonido.

Raj yoga: el yoga que sigue un yogui que procura el sendero más encumbrado. Es

el yoga para quienes exaltan su ser sin seguir un camino monástico de renunciación.

Glosario de Yoga: diccionario con las palabras más usadas

Dharana: la sexta etapa definida por Patanjali hace referencia a la práctica de la concentración que precede a la [meditación](#). Las técnicas propias de la Dharana persiguen un objetivo: reducir la velocidad y la disciplina de la mente para que ésta consiga centrar su atención en un solo punto y permita períodos prolongados de concentración que, de forma natural, conduzcan a la meditación.

Dhyana: la séptima etapa definida por Patanjali. Ésta es la etapa de la contemplación o la meditación. En esta etapa la mente se ha tranquilizado y calmado, produciendo pocos pensamientos o ninguno en absoluto. Esto permite el logro de un estado de profunda calma mental y emocional y ayuda a la persona a centrarse en su interior o su alma.

Hatha Yoga: una rama yóguica que se basa fundamentalmente en el control del cuerpo y que se compone de asanas (posturas), [pranayama](#) (ejercicios de respiración) y meditación.

Kriyas: técnicas de dinamización y limpieza para la purificación del cuerpo físico. Purificándose lo físico estimularemos, también, la pureza de la mente.

Kundalini: la energía cósmica primordial latente dentro de cada individuo. A menudo se describe como una serpiente, enrollada en la base de la columna vertebral. A través de la práctica, la energía Kundalini se despierta y se mueve hacia arriba a través de la columna vertebral.

Loto, flor de: simboliza nuestra evolución espiritual del ser humano. La raíz en el suelo bajo el nombre de nuestra naturaleza. La madre, que se desarrolla a partir de agua, se refiere a nuestros esfuerzos intuitivos, y el florecimiento de flor de loto, que se desarrolla a partir del sol, representa la auto-realización.

Mala: una cadena de 108 cuentas, es una herramienta para ayudar a enfocar la mente para la meditación. La cadena de granos se mantiene en la mano derecha. Cada cuenta se enrolla con el pulgar y un dedo, uno por uno, como se repite y se centran en su mantra.

Mandala: representación simbólica, generalmente circular, diseño geométrico que atrae la mirada hacia el centro y que se usa como un objeto de interés para la concentración y la meditación.

Mantra: Vibración de una sílaba o una frase que se utiliza para enfocar la mente durante la meditación y para liberar de energías negativas como preocupaciones.

Meditación: técnicas para limpiar el subconsciente y permitan experimentar un estado de conciencia caracterizado por la quietud mental y la paz interior,

unidas a una intensa conciencia. El objetivo que se persigue con la meditación es liberar la mente de la corriente de pensamientos que normalmente habitan en ella y el logro de la suprema paz espiritual.

Namaste: la expresión tradicional de saludo y despedida practicado entre los yoguis y realiza con las manos colocadas en posición de oración en el centro del corazón. Por lo general se acompaña con una inclinación de la cabeza y el cuerpo. Que significa “El Divino en mí saluda a lo divino en ti.”

Niyamas: la segunda etapa o la integridad física según lo definido por Patanjali. Es una colección de cinco ritos o disciplinas personales. Los cinco niyamas son la pureza, la alegría, la auto-disciplina, el auto-estudio, y el vivir teniendo conciencia de lo Divino.

Om: monosílabo sagrado que se escribe a menudo como “Aum”, comúnmente usado como un mantra durante la meditación. Representa lo absoluto o la unidad del universo.

Patanjali: sabio indio del siglo VI que recogió todo el conocimiento sobre el Yoga y que lo organizó en un tratado llamado los Yoga Sutras. En dicho tratado se describen todas las técnicas y los objetivos de esta práctica milenaria.

Prana: energía universal o fuerza vital que sostiene toda la vida. Tomamos el prana o energía de los alimentos que comemos, del aire que respiramos y del sol. Las asanas, la buena comida, la luz del sol, el aire fresco y las técnicas correctas de respiración y meditación pueden alentar el prana para que fluya a través del cuerpo astral en los nadis.

Pranayama: cuarta etapa según lo definido por Patanjali. Incluye los ejercicios de respiración. Estos ejercicios se han creado para ayudarnos a controlar la respiración y para preparar el cuerpo y la mente para la meditación.

Pratyahara: quinta etapa según lo definido por Patanjali. Se fundamenta en la práctica del dibujo en el interior de uno mismo para entrenar la mente y para cambiar la conciencia lejos del mundo exterior. Se trata en buscar alejar la mente de los sentidos con el fin de aquietarla. Es un primer paso esencial en la meditación.

Raja: regla.

Raja Yoga: se considera la forma más elevada de esta disciplina. Se concentra en el control físico y mental y la meditación es el punto focal. Para practicar esta forma lo más habitual es comenzar con el Hathga, que le da al cuerpo la salud necesaria y la fuerza para soportar las etapas más avanzadas de la formación.

Samadhi: octava etapa según lo definido por Patanjali. Éste es el estado de iluminación y del éxtasis supremo de la conciencia y la unión. Es el objetivo último de la práctica yogui. Alcanzado, el meditador se da cuenta de que le



une una profunda conexión con lo Divino y comprende la interconexión de todos los seres vivos.

Sánscrito: una antigua lengua literaria de la India. Los primeros **textos sobre Yoga** fueron escritos en sánscrito.

Shavasana: asana también conocida como la posición del cuerpo muerto. Esta postura intenta llevar el cuerpo y la mente a una situación de relajación total manteniendo, sin embargo, plenamente activada la consciencia.

Saludo al Sol: ver **Surya Namaskara**.

Swami

Hombre santo.