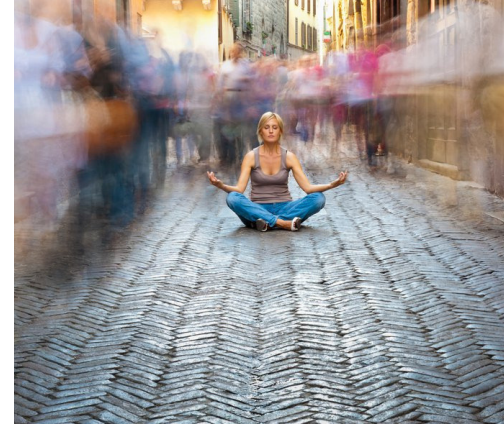


3 - MEDITAÇÃO

É a arte de quebrar hábitos para purificar a mente e te preparar para o cotidiano. É um processo de controlar padrões mentais para permitir o fluxo radiante de sua alma. É um meio de melhorar a comunicação entre você e sua mente, e entre sua mente e seu corpo. É um processo de conhecer a mente e seus padrões.



Para meditar não é necessário um local específico, nem muita preparação ou tempo. É possível praticar a meditação em qualquer lugar, a qualquer hora e até por poucos minutos. Podemos meditar tomando banho, em uma fila de espera, dentro de um transporte, caminhando, limpando a casa, etc.



Você pode se sentir surpreso com a quantidade de pensamentos que poderão surgir em sua mente durante a meditação.

Eles podem ser feios, de raiva, de negatividade ou simples lembranças e acontecimentos.

Se você somente observa todos esses pensamentos e não os retém, eles não irão para o seu inconsciente, e não irão te incomodar novamente. A medida que você se dedica a sua prática meditativa este processo ficará cada vez mais fácil

No Kundalini yoga usamos vários recursos que nos auxiliam na meditação como mantras, respirações e mudras

4 - Mantras



MAN = significa mente
TRA= Significa projeção

As ondas sonoras formam fenômenos físicos (ex: copos de cristal podem se quebrar com um som muito agudo; ultra-sonografia).

Nossa boca tem vários pontos de meridianos que estimulados através de determinados sons, estimulam a hipófise e a pineal.

Há uma frequência vibratória que corresponde a tudo no universo.

Os mantras são um poderoso instrumento de concentração, e desta forma auxiliam o processo de meditação. No Kundalini Yoga, existe uma infinidade de mantras que são entoados na língua sagrada dos Sikhs, o Gurmukh.

YOGI BHAJAN SOBRE A PALAVRA

- **Como curar com a palavra?**
- **Qualquer coisa que você diga é aplicação da sua mente, de seu corpo e de seu espírito. a coisa mais poderosa de tudo é o prana.**
- **A palavra torna-se o PAVAN GURU e a palavra não pode ser apagada. Ela se torna o registro akashico. O universo se equilibra pela Palavra. Se por um momento o mundo todo não tiver som, essa galáxia toda e as galáxias das galáxias e o universo se desintegrariam. Para que se mantenham em equilíbrio tem que existir o som. Isto é chamado SHABAD. Eu sempre acredito que o poder do mantra é o poder do homem sobre deus.**

5 -Mudras

"As mãos postadas enviam mensagens silenciosas e profundas ao cérebro".

Os mudras são gestos reflexológicos feitos com as mãos que mandam sinais ao cérebro produzindo estados mentais e fisiológicos específicos. Cada área da mão refere-se a uma parte do corpo. No Kundalini Yoga são utilizados diversos mudras durante os exercícios ou as meditações.

Os Mudras mais usados:



- **Gyan Mudra** - Junte a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador. Isso estimula o conhecimento, a sabedoria e o poder para computar. A energia do dedo indicador está associada a Júpiter, representando expansão.
- Dá receptividade e tranquilidade.



- **Pranam mudra (mudra da oração)** - Na postura da Oração as palmas são colocadas juntas para neutralizar os lados positivos (direito ou masculino) e negativo (esquerdo ou feminino).

5 - Bandhas (contrações musculares)



Os bandhas são as travas ou combinações de contrações musculares aplicadas em determinadas regiões do corpo com o objetivo de dirigir prana e apana. Atuam sobre a circulação sanguínea, os nervos e o fluxo do líquido espinhal.

Bandhas protegem o alinhamento da sua coluna e projetam sua energia para onde você quiser que ela vá.

Prana: Energia ou força de vitalização contida em toda matéria do universo.

Ex.: ao ar poluído. alimentos frescos em contraposição aos alimentos enlatados ou guardados em geladeira, ar puro em contraposição

Apana: Energia ou força de limpeza contida em toda matéria do universo.

Ex.: Todas as formas de limpeza utilizadas pelo corpo: urina, fezes, suor

5 - Bandhas (contrações musculares)

MULABANDHA

PRATICANDO A MULABANDHA

1 -Sente-se ou deite-se em posição confortável.

2- Contraia o esfíncter anal, puxando-o para dentro e para cima (como se tentassem conter o movimento intestinal). Depois, contraia o órgão sexual e a uretra, finalmente, contraia a musculatura da região inferior do abdômen ou ponto do umbigo (4 cm abaixo do umbigo). O reto e os órgãos sexuais ficarão recolhidos na direção do ponto do umbigo.

3- Essas três ações feitas conjuntas, delicada e rapidamente e com ritmo é o mulabandha.

4- Inspire, aplique mulabandha, segure o ar por alguns segundos, desfaça a mulabandha e expire. Pratique por 1 minuto.

5- Expire, aplique mulabandha, segure o ar fora dos pulmões por alguns segundos, desfaça a trava e inspire. Faça por 1 minuto

BENEFICIOS

- Tonifica a musculatura anal, uretral, vaginal e do períneo
- Previne a incontinência urinária e previne a queda da bexiga,
- Redireciona excesso de energia sexual para a criatividade e para processos de cura,
- Ajuda a corrigir falta de vitalidade sexual,
- Aumenta o fluxo energético.

UDDYANABANDHA – TRAVA DO DIAFRAGMA

Atenção: Uddyanabandha é aplicado sempre na expiração. Nunca faça essa bandha com o estômago cheio! Evite esse bandha durante a menstruação ou gravidez.

1 -Sente-se em posição confortável, expire todo o ar.

2 -Puxe o diafragma para cima. À medida que o diafragma sobe, a musculatura abdominal superior (acima do umbigo) é elevada para cima e para trás, em direção à coluna.

2-Segure o ar fora dos pulmões pelo tempo que você possa confortavelmente fazê-lo. Antes de inspirar, relaxe a musculatura abdominal e o diafragma e então inspire longamente. Treine por 3 minutos.

BENEFICIOS

- Movimenta o prana através da coluna,
- Massageia os músculos do coração, os órgãos da digestão , os rins e o pâncreas,
- A prática regular traz beleza,
- Desacelera o processo degenerativo do envelhecimento,
- Ajuda a aumentar e a preservar a energia do plexo solar e assim o centro cardíaco é aberto. Bondade, compaixão e paciência tornam-se mais acessíveis a você,
- Desenvolve a capacidade de conscientemente controlar a musculatura do diafragma.

5 - Bandhas (contrações musculares)

JALANDHABANDHA - TRAVA DO PESCOÇO

É aplicado em todas as meditações e durante a maioria dos pranayamas, exceto quando houver especificação contrária.

- 1- Leve o queixo em direção ao pescoço (para dentro e não para baixo), estirando bem a nuca, de forma a alongar a curva natural da parte de trás do pescoço.
- 2- A cabeça permanece nivelada, sem tombar para frente.
- 3- O peito eleva-se ligeiramente. A coluna vertebral, na região do pescoço, alonga-se para permitir a passagem do fluxo de prana. Os músculos do pescoço não ficam excessivamente tensionados, apenas o suficiente para manter o queixo puxado para dentro.

BENEFÍCIOS

- Alonga a coluna cervical e leva energia para o cérebro,
- Permite o movimento do prana através da coluna até a cabeça,
- Aperfeiçoa o funcionamento da tireoide e paratireoide,
- Ativa a hipófise,
- Aumenta a capacidade respiratória
- Age como uma válvula de segurança regulando a pressão sanguínea, reduzindo tonturas que podem resultar da prática de exercícios e da respiração.
- Facilita o foco nas sensações internas,