

KUNDALINI YOGA y la Sexualidad

by Ramdes Kaur

En las clases de **Kundalini Yoga** escuchamos una y otra vez que alguien dice:

“Oí que Kundalini Yoga es buena para la vida sexual”.

La conexión entre **Kundalini Yoga** y la **sexualidad** es uno de los puntos de mayor interés para muchos principiantes que comienzan con la práctica.

Algunos dicen que *la Kundalini* se eleva como un tipo de orgasmo y otros confunden el tantra rojo (práctica sexual) con el tantra blanco (que no es una práctica sexual).

La energía sexual es la energía más poderosa del cuerpo; crea vida. Mientras que otras tradiciones yóguicas recomiendan renunciar a la energía sexual, **Kundalini Yoga** la acepta. Las técnicas en **Kundalini Yoga** están diseñadas para dirigir la energía sexual, por medio de pranayama, asanas y meditación, hacia arriba de la columna vertebral, donde la energía se puede utilizar para el desarrollo espiritual.

VAMOS AL GRANO ACERCA DE **KUNDALINI YOGA Y EL SEXO.**

Kundalini Yoga es buena para mejorar tu vida sexual, pero hay mucha información errónea allá afuera. La verdad es esta: **Kundalini Yoga** es buena para mover *todas* las energías en tu cuerpo, naturalmente se incluye la energía sexual.

Cabe mencionar que el objetivo de **Kundalini Yoga** no es tener buen sexo, sino que el buen sexo es una consecuencia secundaria muy satisfactoria de la práctica. También vale la pena mencionar que **Yogui Bhajan** no era partidario de los encuentros sexuales casuales o al azar. Para él, el sexo era lo más sagrado de lo sagrado y debería reservarse para relaciones comprometidas (lo que significa matrimonios).

El sexo sagrado es amor en acción. Date y dale a tu pareja el trato de templos sagrados de lo divino que en realidad son; traten al sexo como el medio para llegar a la unión plena que merece ser.

El practicar yoga, juntos como pareja es una de las formas más profundas para fortalecer su relación. Las **Kriyas de Venus** son acciones completas que las parejas realizan para unificar las polaridades de la energía entre hombre y mujer.

Al utilizar un asana, mudra, pranayama y meditaciones específicas para sincronizar tus energías con las de tu pareja se crea una unión muy poderosa entre los dos la cual trasciende el cuerpo físico y prepara las almas para unirse. Cuando finalmente tienen relaciones sexuales sus cuerpos físicos están preparados para verdaderamente hacer el amor.

5 KRIYAS DE VENUS MUY PODEROSAS

- Las Kriyas de Venus solamente se deben practicar por 3 minutos.
- Antes de comenzar con la kriya entónate con el mantra *Ong Namó Guru Dev Namó* (3 veces) con tus manos en el pecho en mudra de oración.
- Es mejor realizar las Kriyas de Venus después de una práctica regular de Kundalini Yoga.
- Mantén tus pensamientos puros y elevados. No trates de seducir al otro por medio de una Kriya de Venus o perderá su efecto.

1. Enviar prana

Siéntate sobre los talones en postura de roca tan cerca de tu pareja de tal manera que puedas tocar sus palmas mientras mantienes tus brazos estirados y tus palmas planas y rectas. Véanse a los ojos y traten de no parpadear.

Envía prana (la fuerza de la vida) a través de tus manos y de tus ojos. Continúen por dos minutos.

Posteriormente, cierra tus ojos y visualiza a tu pareja por 1 minuto.



2. Postura Shiva-Shakti

Ponte de pie enfrente de tu pareja y tómense de la mano izquierda y levanten la derecha.

Ambos brazos quedan paralelos al piso.

Levanten la pierna izquierda y mantengan el equilibrio.

Véanse a los ojos y conviértanse en Shiva y Shakti (el Dios y la Diosa). Imagina que bailan en los cielos.

3. Flexiones de Venus sobre la espalda

Siéntense de espaldas uno a otro. Inhala, exhala y póstrate hacia abajo mientras tu pareja se arquea y se relaja sobre tu espalda. Inhala y conforme exhalas inviertan la posición de tal manera que la persona que se arqueó sobre la espalda ahora se postre hacia abajo, hacia el suelo.

Este ejercicio ayuda a establecer una conexión psíquica y al mismo tiempo relaja la espalda y la cadera.



4. Tocar las puntas de los dedos

Siéntate sobre los talones en postura de roca con las rodillas juntas. Levanta los brazos en un ángulo de 60 grados y toca las puntas de los dedos de tu pareja. Mira fijamente a los ojos de tu pareja y proyecta amor. Sostén la postura por tres minutos. Inhala y sostén la respiración por 10 segundos después exhala y sostén la respiración afuera por otros 10 segundos.



5. Triángulo de Venus (para terminar con las discusiones)

Colócate en postura de triángulo (perro boca abajo) de tal manera que la parte trasera de tus talones toque la parte trasera de los talones de tu pareja. Mantén las rodillas y los brazos estirados. Por en medio de tus piernas mira a los ojos de tu pareja y sostén la postura.



UNA ADVERTENCIA DE LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA PARA HACER DEL SEXO ALGO SAGRADO:

No te dejes dominar por el deseo. Si tus energías están atoradas en el segundo chakra, la búsqueda de sexo controlará tu vida y la energía no será capaz de elevarse a través de la columna vertebral, lo cual permite tener experiencias espirituales expansivas verdaderas.

Considera practicar **Sat Kriya** o postura de rana para dirigir la energía estancada hacia arriba y fuera del segundo chakra para que puedas tener control de la energía sexual en lugar de que ella tenga control de ti.



“Que el eterno Sol e ilumine, que el amor te rodee y la luz pura interior guíe tu camino”.

Sat Nam