

# SERIE DE EJERCICIOS PARA MANTENER UNA COLUMNA VERTEBRAL FLEXIBLE

(una de la más de 100 series y meditaciones del libro "[Relax and Renew](#)", por [Gururattan K. Khalsa, Ph.D.](#) Especialmente adaptado para esta página web)

Aquí te ofrecemos una serie de ejercicios para familiarizarte con el Kundalini Yoga (KY). Uno de los factores más importantes para tener un cuerpo sano es el mantener la columna vertebral flexible. Los yoguis afirman que la juventud es determinada por la flexibilidad de la columna.

Dolor en la parte inferior de la espalda y tensión debido al estrés en la parte superior son algunas de las dolencias más usuales entre adultos. La mejor forma de evitar dolores de espalda es el cuidar de tu columna vertebral de forma diaria. No hay soluciones rápidas para los dolores de espalda, pero esta serie de ejercicios es un efectivo programa de mantenimiento.

## Para Empezar

Siéntate en quietud y presta atención a tu respiración. Reduce el número de tus respiraciones de forma consciente y respira desde la tripa. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Sintoniza con tu propio ritmo. Permite un par de minutos para calmarte, centrarte, y crear tu propio espacio.

## Sintonizar

Antes de empezar tu práctica de Kundalini Yoga, siempre debes "sintonizar" usando el **Adi Mantra**. [Pincha aquí para más detalles.](#)

## Ejercicios



### Rotar la Pelvis

Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo.

Haz 26 movimientos ó 1-2 en cada dirección.

Beneficios: este ejercicio libera la energía en la parte baja de la columna, masajea los órganos internos y beneficia la digestión.

### **Flexiones de la Columna**

Siéntate en la postura sencilla. Sujeta tus tobillos. A medida que inhalas con fuerza, flexionas la columna hacia delante, manteniendo los hombros relajados y la cabeza derecha. No muevas la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Exhala y relaja la columna hacia detrás. Continúa rítmicamente con una respiración profunda. A medida que inhalas intenta sentir la energía bajando por la columna. A medida que exhalas intenta sentir la energía subiendo hasta el tercer ojo. Mentalmente lleva [SAT hacia arriba y NAM hacia abajo](#).



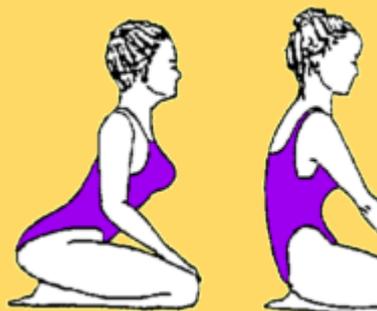
1-3 minutos ó hasta 108 veces.

Para finalizar: Inhala profundamente, mantén el aire, aplica la [llave de raíz \(mulabhandha\)](#), exhala y relaja. Siéntate en quietud e intenta sentir cómo la energía circula por tu columna y a través de tu cuerpo.

Beneficio: Este ejercicio estimula y estira la parte baja de la espalda.

### **Flexiones de Columna sentado en los Talones.**

Siéntate sobre los talones; posiciona las palmas de las manos sobre los muslos. Haz el mismo movimiento que en el ejercicio anterior con una respiración potente (siempre por la nariz).



1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio es para la parte mediana de la columna y el chakra del corazón.

### **Girar la Cabeza.**

Siéntate con la columna erguida pero relajada. Ajusta la cabeza de tal manera que tengas la sensación que está justa encima de la columna moviendo la cabeza ligeramente hacia detrás y metiendo la barbilla un poco hacia dentro. Rueda la cabeza en una dirección primero y después en la otra. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Haz esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas.



Al menos un minuto en cada dirección.

Para finalizar: Tras este ejercicio, siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y en tu columna.

Beneficio: Este ejercicio alivia la tensión del cuello y estimula la glándula tiroide.

### **Giros Laterales.**

Siéntate en los talones. Coloca las manos en los hombros, con el pulgar detrás y los demás dedos delante. Inhala, girando a la izquierda. Exhala, girando a la derecha. Gira también la cabeza a cada lado. Presta atención al incremento gradual de la rotación de tu columna. Mantén los codos paralelos al suelo, permitiendo que los brazos giren libremente con el cuerpo. Este ejercicio se puede hacer de pie.



Continúa 1-2 minutos ó 26 veces.

Para finalizar: Inhala en el centro, mantén la respiración, haz la llave raíz, exhala, relaja y siente la energía circular, especialmente al nivel del corazón.

Beneficios: Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la parte superior de la columna.

### Flexiones hacia los lados

En la postura sencilla, pon las manos detrás de la nuca en la presa de Venus (dedos entrelazados) y flexiona la espalda hacia un lado manteniéndola derecha, dirigiendo tu codo hacia el suelo junto a la cadera. Inhala al flexionar hacia la izquierda, exhala al flexionar hacia la derecha. No debes arquear o doblar la espalda. Flexiona solamente hacia los lados. Este ejercicio también puede hacerse de pie.

1-2 minutos ó 26 veces.

Beneficios: Este tipo de flexiones estimulan el hígado y el colon e incrementan la flexibilidad de la columna.



### Levataimiento de hombros

Siéntate sobre los talones o en postura sencilla, levanta los hombros al inhalar y bájalos al exhalar.

1-2 minutos.

Para finalizar: Inhala y lleva los hombros hacia arriba, mantén la respiración, aplica mulbhandha, y relaja.



Beneficios: Este ejercicio disminuye la tensión en los hombros y relaja la parte superior de la espalda.

### Cobra

Acuéstate sobre el suelo con las palmas en el suelo debajo de los hombros. A medida que inhalas, lentamente arquea la espalda hacia arriba, guiándote por la nariz, después la barbilla y después empujando con las manos vértebra por vértebra, hasta que estés arqueado tanto como puedas hacia atrás, sin que esto suponga tensión para la parte baja de la



espalda, concentrándote en un buen estiramiento desde el centro del corazón hacia arriba. Haz una respiración larga y profunda o [respiración de fuego](#).

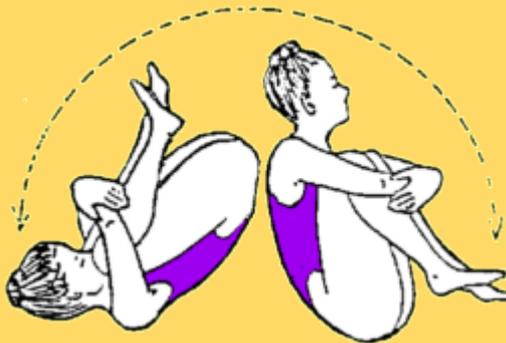
2-3 minutos.

Para finalizar: Inhala, mantén la respiración, alza la energía por la columna usando la llave de raíz. Exhala lentamente y desciende vértebra por vértebra. Relájate durante 1-3 minutos.

Beneficios: Este ejercicio refuerza la parte baja de la espalda. Elimina tensión en la espalda y equilibria el flujo de energía sexual con energía umbilical.

### **Rodar sobre la columna**

Lleva las rodillas al pecho, agárralas con los brazos y ruédate hacia delante y hacia detrás sobre la columna, masajeándola con suavidad desde el cuello a la base de la columna. Asegúrate de hacer esto sobre alguna superficie suave.



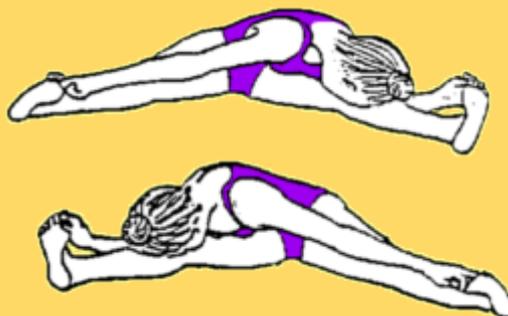
1-2 minutos.

Beneficios: Este ejercicio hace que circule la energía y relaja la columna.

### **Estiramientos**

#### **Alternos de Pierna**

Separa las piernas, y cógete los dedos gordos o cualquier otro sitio de la pierna donde te sea posible mantener estiradas las rodillas. Inhala en el centro y exhala bajando a la pierna izquierda, inhala hacia el centro y



exhala hacia la pierna derecha. Muévete desde las caderas para abrir la pelvis. Evita el simplemente doblar y arquear la parte superior de la espalda. Mantén la columna confortablemente derecha y realiza un buen estiramiento de la espalda. Haz que los músculos se suelten, pero no los fuerces. Continúa con una respiración potente. 1-2 minutos.

Para finalizar: Inhala hacia el centro, mantén la respiración, aplica la llave raíz y después relaja. Junta las piernas y rebótalas de arriba a abajo un par de veces para relejar y masajear los músculos.

Beneficios: Abre la pelvis y estira los músculos de las piernas.



### **Estiramiento del Nervio Vital**

Con las piernas estiradas hacia delante, lleva el pie derecho al muslo izquierdo, doblándote lentamente sobre la pierna izquierda para cogerte el pie o el tobillo (o cualquier zona que te sea confortable), manteniendo la pierna estirada en el suelo. Haz una respiración profunda y prolongada o Respiración de Fuego. 1-2 minutos por cada lado.

Para finalizar: Inhala profundamente y exhala varias veces estirándote un poquito más. Después alízate lentamente.

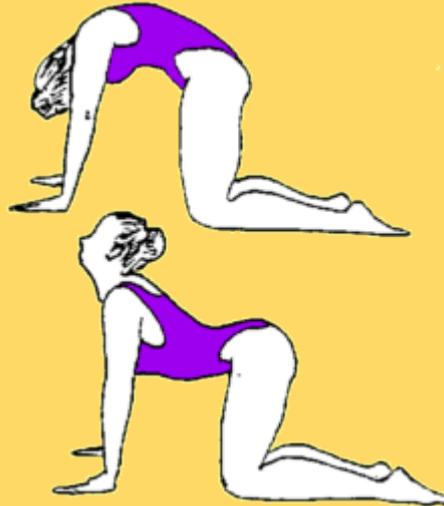
### La Gata y la Vaca

Colócate sobre las manos y las rodillas, con las rodillas separadas la medida de los hombros. Inhala mientras flexionas tu columna hacia abajo y alzas la cabeza. Exhala mientras arqueas la columna con la cabeza hacia abajo. Mantén los brazos estirados. Continúa rítmicamente con una respiración potente, incrementando la velocidad de forma gradual a medida que tu columna se vuelve más flexible.

1-3 minutos.

Para finalizar: Inhala en la postura de la vaca, mantén la respiración, alza la energía por la columna con la llave raíz. Exhala y relájate sobre los talones. Siéntate en quietud y permite que el ritmo respiratorio disminuya. Siente la energía circular. Concéntrate en el tercer ojo.

Beneficios: Este ejercicio se le conoce como el quiropráctico del Kundalini. Hecho regularmente provee de soltura y ajusta la columna.



### Ejercicio de Levantamiento

Acuéstate sobre la espalda y relájate durante un momento. Después dobla las rodillas y lleva los talones hacia las nalgas, manteniendo los pies planos en el suelo. Agarra los tobillos, y sujetándote a ellos, lentamente levanta las caderas, arqueando la parte baja de la columna y

alzando el ombligo hacia el cielo. A medida que vas levantando las caderas, inhala lentamente a través de la nariz. Mantén la respiración a medida que te estiras hacia arriba, levantándote todo lo que puedas de manera confortable, después relaja la postura lentamente hacia abajo mientras espiras por la nariz.

Repite lentamente este alzar y bajar un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas, hasta un máximo de 26 veces. Para avanzar desde el mínimo de 12 veces al máximo de 26, incrementa el ejercicio con 1-2 repeticiones cada día.

Para finalizar: Inhala hacia arriba, mantén la respiración durante 10 segundos, jala el ombligo hacia dentro y aplica la llave raíz. Después relaja, estirando las piernas. Relájate totalmente y siente los efectos revitalizantes de este ejercicio.

Consejos: Si no puedes agarrarte los tobillos, coloca los brazos por los lados y ayúdate de ellos para alzarte. Personas con un historial de dolor en la parte inferior de la espalda deberían consultar con su médico antes de comenzar. Intenta dejar que tu respiración realice el trabajo -- inhala tus caderas hacia arriba y exhalalas hacia abajo. Este ejercicio automáticamente hará que repires de forma profunda. Mantén los ojos cerrados en éste y otros ejercicios para poder sentir el movimiento rítmico de tu cuerpo, sin distracciones visuales. Descansa sobre tu espalda durante dos minutos después del ejercicio y disfruta de su efecto revitalizador.

Beneficios: Este ejercicio relaja la tensión abdominal. Te da un aporte inmediato de energía que puede durarte todo el día. También estimula tu glándula tiroide. Permite una respiración más profunda y agranda tu nivel de energía. Moviliza tu energía de la parte inferior a la parte superior de

la columna.

### **Relajación**

Relájate profundamente boca arriba, las manos a los lados, con las palmas hacia arriba. Simplemente presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y disfruta de los sentimientos.

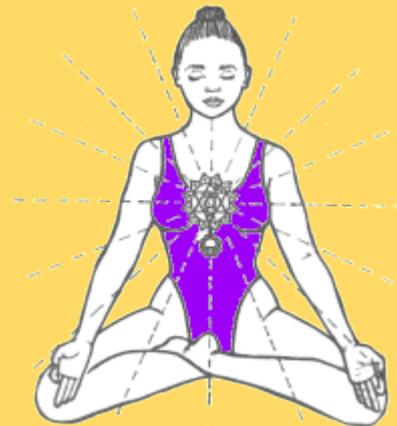


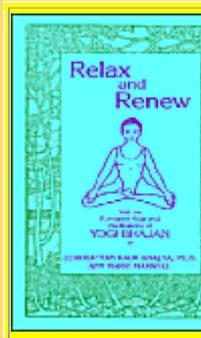
### **Meditación**

Siéntate en quietud y medita. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Incrementa tu atención para incluir todas las partes de tu cuerpo y columna. Consolida tu presencia sintiendo todas las sensaciones simultáneamente durante al menos un minuto al final.

2-5 minutos o todo el tiempo que quieras.

Para finalizar: Inhala y exhala profundamente 3 veces. Sube los brazos por encima de la cabeza, estira tu columna, sacude tus brazos y manda bendiciones al mundo. Lleva esta sensación de bendición y gratitud contigo a lo largo del día.





## "Relax and Renew"

(Relajar y Renovarse)  
por Gururattan K. Khalsa, Ph.D.

Esta serie es tan sólo una de las más de 100 series y meditaciones contenidas en 200 páginas llenas de información. (Edición Inglesa).

[PULSA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN](#)

### **Beneficios**

Esta serie de ejercicios trabaja sistemáticamente la columna, desde la base hasta la parte más alta. Las 26 vértebras reciben estimulación y todos los centros energéticos reciben energía. Estos ejercicios incrementan la circulación de fluido espinal, lo cual contribuye a una mayor claridad mental. El practicar regularmente este serie incrementará tu vitalidad, ayuda a prevenir dolores de espalda, reduce tensión, y te mantiene joven al incrementar la flexibilidad de la columna.

### **Cuando Practicar**

Esta serie puede ser practicada por la mañana como una forma de obtener más energía para el día. También puede ser hecha por la noche antes de la cena para revitalizarte después de un duro día de trabajo y darte energía para el resto de la noche.

### **Respiración y Mantra**

Los potentes resultados de los ejercicios Kundalini son obtenidos combinando movimiento, respiración y mantra. En el Kundalini Yoga o combinamos un respiración potente o hacemos [respiración profunda y prolongada o respiración de fuego](#) con las poses que son estáticas. Toda la respiración durante los ejercicios es a través de la nariz con la boca cerrada, a menos que se especifique de otra manera.

El uso de un mantra, entonado internamente ayuda a concentrar la mente y despejar la mente subconsciente. El mantra que usamos es [Sat Nam](#). Durante los ejercicios, mentalmente entona Sat en la inhalación y Nam durante la exhalación.

(Examina también nuestra sección - [Componentes Fundamentales del Kundalini Yoga](#))

### **Tu Propio Ritmo**

Empieza y continúa tu práctica a tu propio ritmo. No hay ningún concurso para ver las posturas difíciles que puedas hacer. El objetivo es activar nuestro sistema glandular y reforzar nuestro sistema nervioso para así tener más energía y sentirnos más vivos. Expande tus límites pero no los sobrepases. Sólo tu conoces tu cuerpo y lo que funciona para ti. Los posibles bases pueden ser activación, estiramientos suaves y movimiento rítmico.

### **Entre Ejercicios**

Tómate 30 segundos o más para relajarte entre los ejercicios y prestar atención a la energía tal y como la experimentas en el cuerpo. La energía se ajustará de forma automática e irá a donde sea necesario. Tu trabajo es el prestar atención consciente, no el intentar conscientemente que algo suceda. Si haces los ejercicios, algo ya está sucediendo. Una de las cosas maravillosas del Kundalini Yoga es el descubrimiento. Atórgate a ti mismo tiempo para descubrir las cosas que están sucediendo.

**Si disfrutaste de esta serie, echa un vistazo a nuestra página web hermana**  
**Yoga Technology**  
**donde encontrarás más series y meditaciones de KY**

**[PULSA AQUÍ](#)**

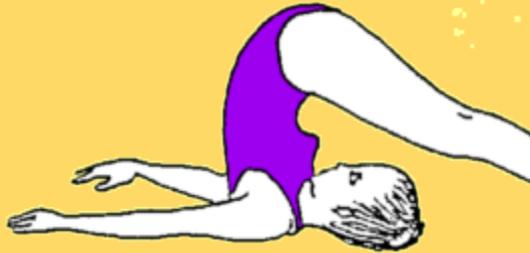
### **COMPONENTES ADICIONALES**

Una vez que domines la serie, prueba a añadir los siguientes componentes más avanzados, insertados entre los giros de cabeza y los giros laterales. Sigue las instrucciones con precisión. Si tienes alguna duda, consúltala en el [Foro de KY](#).

### La Vela y el Arado

(Asegúrate de que tu cuello está protegido por una superficie suave).

Echado de espaldas, eleva las piernas y el torso por encima de la cabeza, apoyando el cuerpo con las manos en la cintura y extendiendo las piernas y las caderas en línea recta, con respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. Después descende las piernas por encima de la cabeza hacia la pose del Arado, descansando los brazos en el suelo. Descansa así durante un minuto antes de bajar las caderas lentamente, vértebra por vértebra.



Este ejercicio dobla y estira la columna enteram especialmente las vértebras del cuello y el tórax. Estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta, y relaja y revitaliza la columna.

### Pose del Pez

Siéntate en la Postura del Loto, o con las piernas estiradas, y reclínate sobre los codos, arqueando el esternón, con el peso reposando sobre la parte superior de la cabeza y las caderas. Agárrate los dedos gordos con los dedos de las manos opuestas y haz Respiración de Fuego o respiración profunda y prolongada durante 1 ó 2 minutos. (Con las piernas estiradas, descansa sobre las caderas, codos, y parte superior de la cabeza.)

La Pose del Pez es la pose suplementaria de la Vela y el Arado. Previene o corrige hombros abombados y cuellos desalineados. También estimula la glándula tiroide y el chakra de la garganta.

