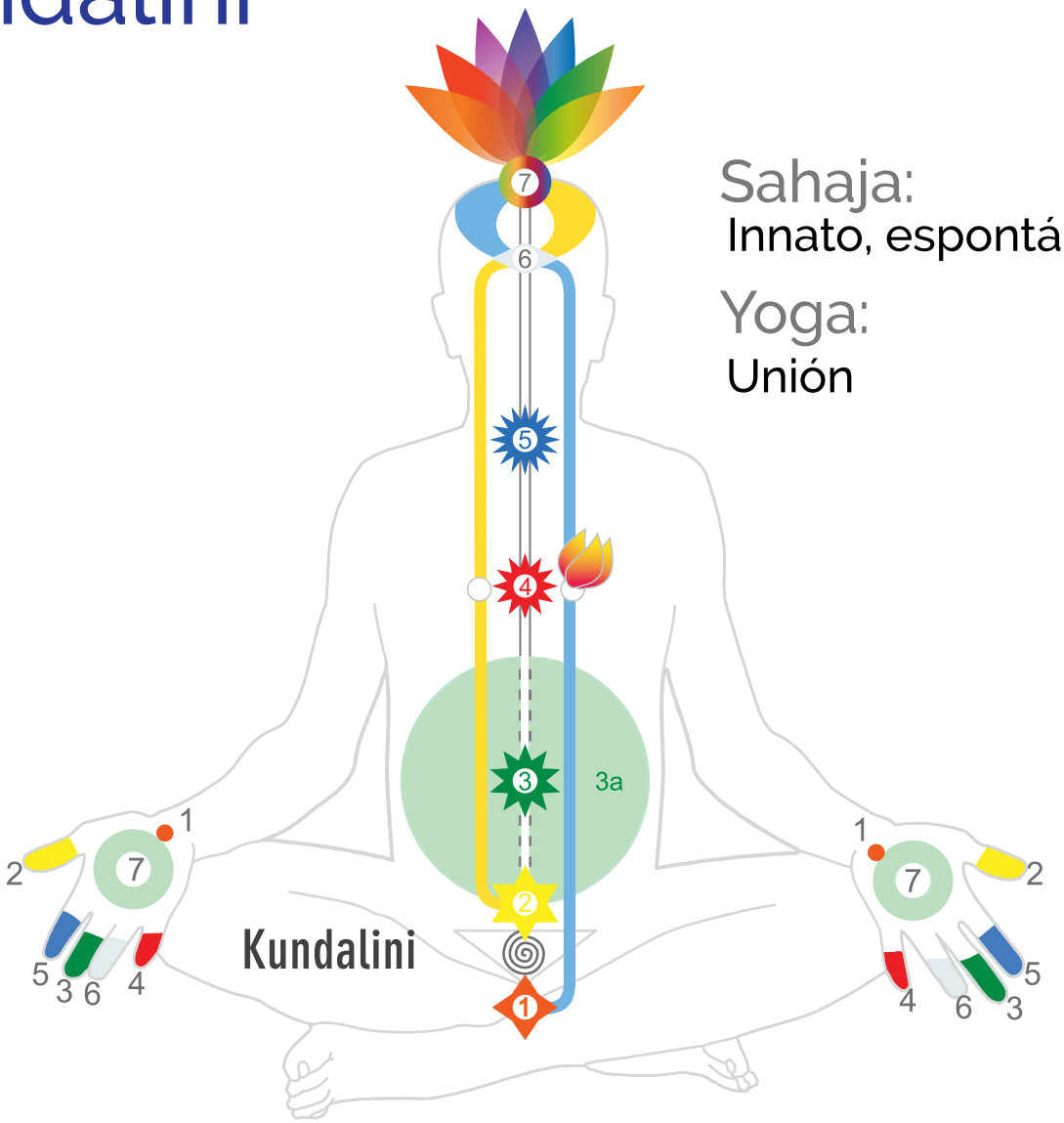
MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA

Energía Madre o Kundalini



Sahaja:
Innato, espontáneo

Yoga:
Unión

Cuando la Kundalini despierta y asciende por el canal central, llega hasta nuestro cerebro y activa una nueva percepción: la de nuestro propio sistema energético.

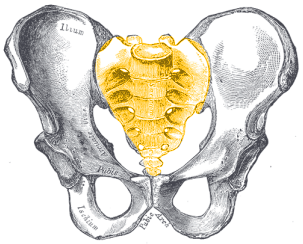
MEDITEMOS *juntos*
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

¿Qué es la energía interior?, ¿de dónde viene?

¿Sabías que todos tenemos un sistema de energía sutil dentro de nosotros? Esta energía interior o Kundalini, nutre y protege tu mente, cuerpo y alma. Tú naciste con tu propio sistema de energía interior, la palabra "Sahaja" significa "nacido con".

En el momento de tu nacimiento, la energía Interna pasó por tu cerebro para crear un vasto e intrincado sistema de canales y centros de energía, a lo largo de tu sistema nervioso central. Este sistema de energía ha gobernado tu bienestar físico, mental y emocional desde el nacimiento.

¿Cómo fluye la energía interior?, ¿cómo se despierta? La energía interior fluye por todo tu cuerpo utilizando los tres canales principales de energía o nadis. Así mismo, fluye a través de siete centros de energía principales o chakras. Los siete chakras se encuentran situados en los principales plexos nerviosos y cada plexo nervioso es una red de nervios entrelazados.



Tu energía interior se asienta en el hueso triangular, que se encuentra en la base de tu columna vertebral, conocido como hueso sacro.

La Energía Interior

Este hueso se encuentra ligeramente por encima del primer chakra, ahí, esta energía permanece dormida, esperando ser despertada. Una vez que tu energía Kundalini ha sido despertada, algunas hebras de esta energía interior suben a través de tu columna vertebral, pasando a través de cada uno de los chakras. Cuando esto sucede, normalmente sentirás vibraciones o una sensación de hormigueo en la parte superior de la cabeza (el área de la fontanela) y en tus manos. Esta experiencia del despertar de la energía primordial se conoce como iluminación o autorrealización. Es la misma sensación que experimentaste en tu primera clase o programa de meditación Sahaja Yoga.

Mientras practicas las sencillas técnicas de la meditación Sahaja Yoga, aprenderás a subirte esta poderosa Energía Interior de forma continua. Como resultado, disfrutarás de mejor salud, mejor enfoque y una comprensión más profunda del universo y tu lugar dentro de él. Mientras que cada elemento de la naturaleza emite vibraciones, es solo a través del despertar de tu Energía Interior que puedes desarrollar la sensibilidad para sentir esas vibraciones. Cuando sientes fresco, las vibraciones indican equilibrio.

Cuando sientes caliente u hormigueo, las vibraciones indican un desequilibrio.