

Què és el Kundalini ioga?

La finalitat última de totes les modalitats de ioga (Hatha, Kundalini, Ashtanga, Illengar, etc.) és sempre la mateixa: despertar la consciència fisicoemocional mitjançant el moviment energètic. A més, els diferents tipus de ioga comparteixen unes tècniques, que són aquestes:

- Les asanes (postures corporals)
- Els *pranayama* (exercicis respiratoris)
- Els *banda* (contraccions de grups musculars interns)
- Els *mudra* (posicions de mans)
- Els mantres (cants i vibracions sonores)
- La relaxació i la meditació

La diferència bàsica entre els tipus de ioga es troba en la manera d'aplicar les tècniques que acabo de relacionar.

Tant el Hatha com el Kundalini, que provenen del Tantra ioga, treballen de cara a l'harmonia i a l'equilibri físic i mental de l'ésser humà. Però així com el Hatha comença amb un treball més purament físic, amb les asanes pròpiament dites, el Kundalini, juntament amb aquestes, incorpora totes les tècniques, de manera que el procés, sense deixar de ser exigent, és més suau físicament i més ràpid pel que fa a resultats, tant físics com mentals, de concentració i de relaxació. L'energia es reconeix i es movilitza amb més rapidesa i efectivitat.

El ioga Kundalini s'organitza per sèries o grups d'exercicis anomenats *kriya*. Amb cada *kriya* treballem les diferents parts del cos: sistema nerviós, glandular, muscular, ossi, que alhora estan relacionats amb els *txakra* (centres energètics del cos iogui).

Les classes acostumen a estructurar-se de la manera següent:

- Introducció a la classe:
Explicació de la sèrie o *kriya*. Matisació dels exercicis que ho requereixin. Inici pròpiament dit, amb l'Adi Mantra.
- La *kriya*:
Segons l'objectiu del grup s'estableix una *kriya* diferent cada setmana, a criteri del professor segons el que creu que els alumnes necessiten.
- Relaxació:
Reintegració de l'energia movilitzada durant la *kriya*.
- Tancament:
Mitjançant el cant del Sol etern i el mantra Sat Nam final.