



DAGLI INSEGNAMENTI DI YOGI BHAJAN

SATYA SINGH

# KUNDALINI YOGA

ESTRATTO  
GRATUITO

200 FOTO  
70 DISEGNI



10 sequenze speciali

Posizioni e movimenti per riattivare il flusso energetico  
nei meridiani e alimentare gli organi collegati

Tecniche Corporee



## Prefazione dell'autore all'edizione italiana

**L'**Italia ha una spiritualità fortemente radicata e pertanto è un paese adatto ad accogliere, comprendere e sviluppare l'intera dimensione spirituale dello yoga. Conservo ricordi particolarmente belli dei miei incontri con studenti e insegnanti di yoga che venivano dall'Italia. Il gruppo più motivato e interessato cui mi sia successo di fare delle lezioni, prese parte ad un Seminario di Specializzazione per Insegnanti che tenni vicino a Brindisi. Non mi era mai capitato di sentire tanto rispetto nei miei confronti come insegnante. Vorrei anch'io comunicare questo rispetto, e non soltanto al mio insegnante, Yogi Bhajan, che certamente lo merita, ma anche alla "catena d'oro" di insegnanti che da migliaia di anni tramandano la saggezza dello Yoga Kundalini.

Ogni insegnante di Yoga Kundalini è un anello di questa catena. Ogni insegnante è uno studente e, allo stesso modo, ogni studente è un insegnante. Non esistono iniziazioni, esclusività o segreti, ma soltanto una tradizione aperta di insegnanti/studenti che sono tra loro legati e che continuerà, si spera, a svilupparsi fortemente nel futuro.

Vorrei dedicare questa versione italiana di *Yoga Kundalini* a tutti gli italiani che vogliono diventare anelli di questa catena d'oro, che ormai è diventata piuttosto una rete d'oro.

## Presentazione di S. S. Guru Shabad

**Q**uest'opera ha due grandi meriti: il primo è di essere una seria ricerca che affronta da una prospettiva scientifica ma comprensibile l'enorme patrimonio del Kundalini Yoga, tale da destare interesse nel lettore "occidentale" alla materia esoterica. Il secondo è di essere la prima opera pubblicata in Italia che possa considerarsi una attendibile guida e un riferimento all'approccio di questa esperienza. È paradossale osservare che proprio in questa nostra epoca carica di inquietudini, in cui egoismi e particolarismi tendono a rinchiudere l'uomo in ambiti stretti ed angusti, si pubblica un'opera come questa, espressione di una tendenza ampia ed olistica, rivolta alla sperimentazione di se stessi come l'espressione microcosmica di una Coscienza Universale che non conosce confini e distinzioni ma che integra, armonizza e sostiene con amorevole cura tutta la Creazione.

Altro non resta da aggiungere se non il ringraziamento della Federazione Italiana di Kundalini Yoga all'autore che tante energie ha profuso in quest'opera, e l'auspicio che il libro sia fonte di ispirazione per il lettore all'esperienza dell'Infinito in se stesso.

Guru Shabad Singh Khalsa De Santis  
*Consigliere Nazionale del Settore Yoga della UISP*  
- Area Discipline Orientali  
*Responsabile Nazionale del Gatka per la UISP*  
- Area Discipline Orientali  
*Direttore didattico della Federazione Italiana Gatka*



## Prefazione

**S**ecundo l'antica tradizione yoga, nella notte dei tempi, circa 40.000 anni fa, l'umanità visse un'età aurea. In quel tempo la conoscenza delle tecniche yoga era diffusa in tutte le civiltà e veniva utilizzata in modo generalizzato per assicurare salute e fortuna e per elevare la qualità della vita. Si dice che quest'età d'oro sia durata a lungo, ma che circa 26.000 anni or sono ne sia iniziato il declino a causa di guerre e di catastrofi naturali. La tecnica yoga si frammentò così in settori specializzati e in scuole, che conservavano ciascuno soltanto una parte del sapere. Per molto tempo gli yogi, i pandits, i veggenti e i saggi dovettero ritirarsi nel protetto isolamento dell'Himalaia. Non prima di 500 anni fa vissero uomini come *Babà Siri Chand* o *Guru Nanak*, i quali tentarono di far risorgere l'antica saggezza, calandola nella quotidianità e nella normalità del vivere umano.

Nell'ambito di questa tradizione, nel 1968 *Yogi Bhajan* si trasferì dall'India settentrionale in Occidente, dove egli continuò da allora ad insegnare lo yoga Kundalini, attività che fa parte del suo stile di vita basato sullo yoga. L'organizzazione da lui fondata per espletare tale attività si chiama 3HO - *Healthy, Happy, Holy Organisation*. La 3HO è un'organizzazione assai aperta, a disposizione di tutti coloro che desiderano sperimentare una vita basata sui fondamenti dello yoga Kundalini. In comune si tenta di realizzare gli obiettivi yoga: vivere in salute, felici e "sanità".

A queste persone, che nel frattempo si sono sparse in tutto il mondo e in tutte le fasce sociali, sono debitore per quel che concerne l'ispirazione e le idee che hanno dato vita a questo libro.



Ad alcuni in particolare va il mio ringraziamento per la loro concreta collaborazione, nel fornirmi consigli, disegni e anche critiche. In primo luogo ringrazio mia moglie, Simran Kaur, poi Evelyn Horsch, Roswitha Hecke, Sonja Elisabeth Noy, Inka Devi, Dharam Kaur, Andres Kohlbach, Hari Jiwan Kaur, Siri Simran Kaur e Sat Hari Singh.

Questo libro è nato dall'esperienza diretta. È stato per me stupefacente osservare con quanta semplicità l'antichissima tecnica dello yoga Kundalini potesse essere spiegata e arricchita con altri tipi di antica saggezza che in questo tempo emergono in nuove forme. Come si potrebbe comprendere, infatti, un esercizio per il fegato nell'esecuzione del quale entrambe le mani premono sul pube, se non si sapesse nel contempo che il meridiano del fegato costituisce un'unica linea che avvolge gli organi genitali? E se la chinesiologia applicata non ci spiegasse che i muscoli che permettono di stendere il piede sono collegati energeticamente alle ghiandole, non si potrebbe certamente capire il motivo per cui gli esercizi di yoga Kundalini per le ghiandole prevedono così spesso di lavorare sulle dita dei piedi o con i piedi tesi. Anche la vecchia astrologia, oggi ritornata giovane, ci può essere d'aiuto a chiarire i concetti tradizionali della salute rapportandoli alla psicosomatica. E molte delle antiche regole di vita yoga sono assimilabili alla filosofia della moderna medicina naturalista occidentale.

Vorrei dedicare questo libro, con riconoscenza, a Yogi Bhajan, maestro di yoga che ha messo a disposizione di tutto l'occidente le sue preziose conoscenze. Così egli ha parlato di questo libro:

*«Il corpo non si stira da solo. Quando non è stirato diviene fragile, soggetto a dolori e a malattie. Per mantenere l'articolazione del corpo è necessario*

*stenderlo. Stendendo i nervi si aumenta la propria resistenza, stimolando il sistema ghiandolare, ci si mantiene sani e, purificando il sangue e il sistema circolatorio, ci si assicura longevità.*

*L'Universo ci ha regalato la vita e la cosa migliore che noi possiamo fare è amarla e rendercela felice. La "regale via" verso la luce interiore ci fa sperimentare l'unità con il tutto. Nella pratica dello yoga Kundalini noi risvegliamo la nostra energia assopita per vivere un'esistenza piena, intuitiva e perfetta, in una situazione di normalità e sentendoci parte del mondo.» (15 Maggio 1989)*

Il mio augurio è che questo libro possa donare a molti, in questi nostri tempi così turbolenti anche se belli, un pezzetto dell'età aurea, di salute, di felicità e di "santità".

Satya Singh  
Amburgo, autunno 1990





# Indice

Prefazione .....	5	<b>Parte Seconda - ESPERIENZA.....</b>	<b>39</b>
Presentazione di S. S. Guru Shabad.....	5	<b>5. Esecuzione degli esercizi .....</b>	<b>40</b>
Prefazione dell'autore all'edizione italiana....	6	<i>Esercizi per imparare a sedersi meglio .....</i>	<i>42</i>
<b>Parte Prima - SPIEGAZIONE.....</b>	<b>9</b>	<b>6. Di chi è la responsabilità? .....</b>	<b>46</b>
<b>1. Yoga e Kundalini .....</b>	<b>10</b>	<i>La Colonna Vertebrale.....</i>	<i>46</i>
<b>2. Le Otto Braccia dello Yoga Kundalini ...</b>	<b>12</b>	<i>Esercizi per la colonna vertebrale.....</i>	<i>49</i>
<i>Yama: regole di comportamento.....</i>	<i>13</i>	<b>7. “Non Cogito Ergo Sum” .....</b>	<b>57</b>
<i>Niyama: autodisciplina .....</i>	<i>13</i>	<i>Il sistema nervoso .....</i>	<i>57</i>
<i>Asana: postura .....</i>	<i>14</i>	<i>Esercizi per il sistema nervoso.....</i>	<i>60</i>
<i>Pranayama: controllo della respirazione.....</i>	<i>14</i>	<b>8. Comunicate con la vostra anima, i polmoni</b>	<b>68</b>
<i>Pratyahara: dominio dei sensi .....</i>	<i>20</i>	<i>Esercizi per i polmoni.....</i>	<i>71</i>
<i>Dharana: concentrazione.....</i>	<i>21</i>	<b>9. Il cuore e l'io.....</b>	<b>79</b>
<i>Dhyana: meditazione.....</i>	<i>21</i>	<i>Esercizi per il cuore e la circolazione.....</i>	<i>83</i>
<i>Samadhi: illuminazione e rilassamento .....</i>	<i>23</i>	<b>10. Sessualità e vitalità .....</b>	<b>92</b>
<b>3. L'Obiettivo è la Guarigione,</b>		<i>Esercizi per l'energia sessuale .....</i>	<i>94</i>
<b>il Mezzo la Salute .....</b>	<b>27</b>	<b>11. La digestione della vita.....</b>	<b>101</b>
<i>Stirare e rafforzare .....</i>	<i>27</i>	<i>Esercizi per lo stomaco, l'intestino tenue e</i>	
<i>Stimolazione della circolazione sanguigna e</i>		<i>l'intestino crasso .....</i>	<i>110</i>
<i>depurazione dei tessuti.....</i>	<i>31</i>	<b>12. Ira e crescita.....</b>	<b>116</b>
<i>I muscoli come catalizzatori dell'energia .....</i>	<i>31</i>	<i>Esercizi per il fegato e la cistifellea .....</i>	<i>118</i>
<i>Coscienza del corpo .....</i>	<i>33</i>	<b>13. Il sistema immunitario e l'amore.....</b>	<b>125</b>
<i>Angoli e triangoli .....</i>	<i>33</i>	<i>Esercizi per la milza ed il pancreas .....</i>	<i>127</i>
<b>4. Nadi e Meridiani .....</b>	<b>35</b>		

<b>14. Scegliere tra acqua e sale .....</b>	<b>134</b>	<b>18. Ritorno nel mondo.....</b>	<b>163</b>
<i>Esercizi per i reni e la vescica urinaria.....</i>	<i>137</i>	<b>Biografia di Yogi Bhajan.....</b>	<b>165</b>
<b>15. Le vostre sensazioni, il vostro destino? ..</b>	<b>144</b>	<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>169</b>
<i>Esercizi per le ghiandole .....</i>	<i>147</i>	<b>Glossario .....</b>	<b>170</b>
<b>Parte Terza - ILLUMINAZIONE.....</b>	<b>155</b>	<b>Mudra .....</b>	<b>174</b>
<b>16. Alla fine: illuminazione?.....</b>	<b>156</b>	<b>Bibliografia .....</b>	<b>176</b>
<b>17. Raggiungere la fonte .....</b>	<b>159</b>		



SATYA SINGH  
**KUNDALINI YOGA**

## **Cos'È IL KUNDALINI YOGA?**

Praticando questa straordinaria e potente tecnica, che racchiude in sé tutte le attività che agiscono sulla coscienza, noi possiamo risvegliare l'energia rigeneratrice che risolve il dualismo insito in noi. Come insegna il famoso maestro *Yogi Bhajan*, l'ascesa della Kundalini è un processo molto graduale e quasi impercettibile. Non dobbiamo aspettarci improvvise esplosioni di luce interiore. Quello che si sperimenterà è un indescrivibile senso di grande vitalità assieme a una sensazione di consapevolezza e di emanazione di sé gradualmente crescenti. **Il potenziale di trasformazione mediante il *Kundalini Yoga* è illimitato.**

**Questo manuale pratico,  
che contiene oltre 200 fotografie e 70 disegni,  
rappresenta un punto di riferimento per tutti gli insegnanti  
ed è molto apprezzato e conosciuto in tutto il mondo.**

Esperto e insegnante di *Kundalini Yoga*, **Satya Singh** ci introduce in maniera chiara e approfondita a questa tecnica, per poi passare a illustrare i benefici energetici dello yoga e della medicina cinese.

L'autore ci presenta **10 sequenze yogiche corredate da illustrazioni**, e spiega come, attraverso la pratica, una posizione yogica vada a stimolare determinati muscoli per favorire e ripristinare il flusso energetico nei meridiani e alimentare gli organi collegati. Possiamo così comprendere e determinare su quali meridiani e organi l'esercizio stia agendo e come questi possano essere rafforzati attraverso gli esercizi e le regole di vita del Kundalini Yoga.

***“Nella pratica della Kundalini noi risvegliamo la nostra energia assopita per vivere un'esistenza piena, intuitiva e perfetta, in una situazione di normalità e sentendoci parte del mondo”. - Yogi Bhajan***

**SATYA SINGH** è discepolo del famoso *Yogi Bhajan*, che nel 1968 lasciò l'India per diffondere anche in Occidente i dettami della Kundalini. Insegnante di Yoga Kundalini conosciuto a livello internazionale, cultore delle discipline orientali e dell'agopuntura, ha scritto numerosi libri ed è un punto di riferimento fondamentale in questo ambito.

ISBN: 978-8828505242



9 788828 505242

€ 14,90



**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)**