



El Arte Supremo del Shiva Sanhita

Capítulo 4: Guía Iniciática de los Mudras, los Bandhas y el Despertar de la Kundalini

MANUAL VISUAL DE BIOMECÁNICA MÍSTICA Y GEOMETRÍA SAGRADA



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Mapa de la Anatomía Sutil

Antes de ejecutar los sellos (Mudras), el practicante debe conocer el paisaje interior donde interactúan Shiva y Sakti.

Brahmarandhra
El orificio superior y destino final de la energía.

Nadi Sushumna
El canal central de energía vital (eje vertebral).

Chakras
Ruedas de energía que emiten el Kulamrita (néctar).

Kundalini
La diosa durmiente, energía latente en la base.

Brahma Yoni / Kula
El espacio sagrado en la región perineal.



El Gran Yoni-Mudra: La Puerta de Entrada



1. Inspiración y Fusión

Realice una fuerte inspiración y fusione la mente en el loto superior.



2. Contracción

Ejecute la contracción física del Yoni, situado en el espacio perineal (Kula).



3. Visualización Alquímica

Contemple a Brahma Yoni. Visualice la llama sutil de la inteligencia e imagine la unión entre Shiva y Sakti.



Yoni-Mudra: El Ascenso y sus Frutos



El Ciclo del Néctar

La conciencia asciende, bebiendo el néctar de beatitud emitido por cada chakra. Retorne al Kula mediante Pranayama.

Beneficios (Versos 6-11)



Absolución

Purifica crímenes inmensos y pecados kármicos.



Potenciación

Fecunda mantras deformados, paralizados o débiles impresos por el Guru.



Siddhis

Conquista la muerte, profecía, y viaje astral a voluntad. (Advertencia: Requiere estricto secreto).

La Diosa Durmiente y los 10 Instrumentos Supremos

Para que la diosa que está dormida en la boca del Brahmarandhra sea despertada, este Mudra debe practicarse con el mayor cuidado. (Versos 12-14)

1. Mahamudra

3. Mahavedha

5. Jalandhar

7. Viparitkarana

9. Vajroni

2. Mahabandha

4. Khechari

6. Mulabandha

8. Uddana

10. Shaktichalana



1. Mahamudra (El Gran Sello) - Ejecución



Base

Apretar el perineo suavemente con el talón izquierdo.

Extensión

Estirar pierna derecha y sostener firmemente con ambas manos.

Cierre (Jalandhara)

Cerrar las 9 puertas del cuerpo y poner la barbilla en el pecho.

Respiración

Inspirar y retener en Kumbhaka (máximo confort).

Nota: Repetir alternando con el lado derecho.



1. Mahamudra - Beneficios (Versos 18-20)

Despertar Energético

Todos los Nadis del cuerpo son devueltos a la actividad.

Trascendencia

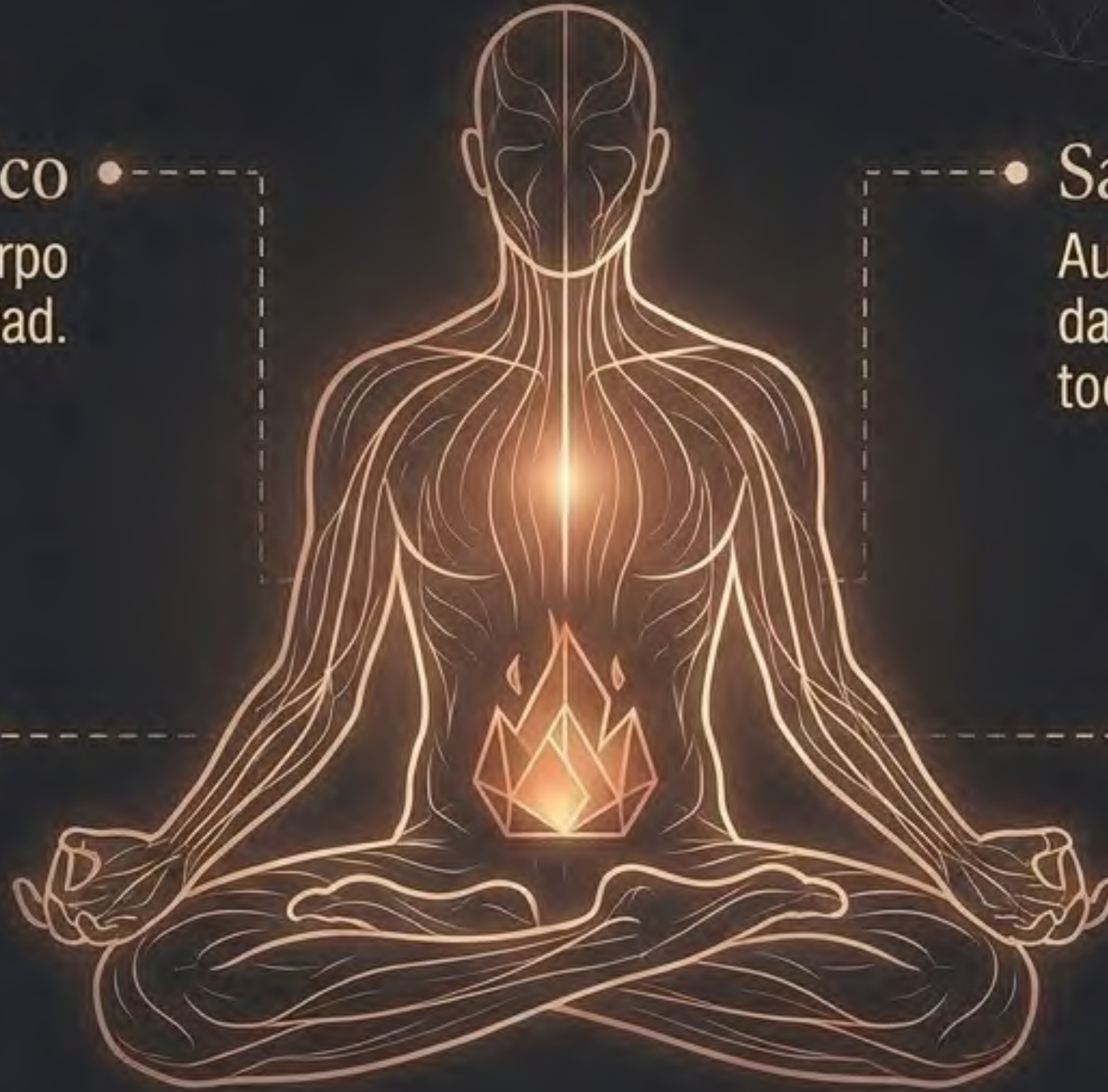
Cruza el océano del mundo, destruye el decaimiento y la muerte.

Salud Física

Aumenta el fuego gástrico, da belleza sin defecto, cura todas las enfermedades.

El Voto del Yogui

Debe guardarse en secreto con el mayor cuidado.



2. Mahabandha (La Gran Atadura)



1. Posición: Pie izquierdo sobre muslo derecho. Pierna derecha estirada.
2. Agarre: Agarrar los dedos del pie derecho.
3. Cierre: Contraer la garganta (Jalandhara-bandha).
4. Ascenso: Impulsar el Prana hacia arriba por el Sushumna.

Efecto: La Kundalini se estira (como una serpiente golpeada). Une la trinidad en el ombligo. El cuerpo es vigorizado y los huesos se tejen firmemente.

3. Mahavedha (El Gran Perforador)



- **Unión**
El Yogui causa la unión del Prana y el Apana, rellorando los Nadis.
- **La Acción (Tanden-Kriya)**
Golpear suavemente el Kanda (parte baja del coxis) contra el suelo.
- **El Objetivo**
Este impacto perfora el nudo en el camino del Sushumna y el nudo de Brahma.
- **Resultado**
Destruye el decaimiento y la muerte. La diosa MahaKundalini queda absorta.

La Trinidad Suprema

El Mahamudra y Mahabandha son infructuosos si no son acompañados por el Mahavedha. (Verso 27)

Mahamudra	Mahabandha	Mahavedha
Prepara los Nadis y enciende el fuego.	Estira la Kundalini e impulsa el Prana.	Perfora los nudos (Brahma) para permitir el ascenso.

La Regla de Oro del Siddha

Estos tres deben practicarse consecutivamente, cuatro veces al día. Requiere desapego; sin él, las emociones anulan su llegada. Conquista la muerte en seis meses.

4. Khechari-Mudra (El Sello del Vacío) - Práctica



1. Sentarse firmemente en postura de Vajrasana.
2. Fijar la mirada exactamente en el punto medio entre las dos cejas.
3. Invertir la lengua hacia atrás y arriba.
4. Sellar el orificio bajo la epiglotis, bloqueando el pasaje aéreo y recogiendo el néctar.

4. Khechari-Mudra - La Bebida de la Inmortalidad

La Ambrosía
Permite beber la
ambrosía diariamente.



El León y el Elefante

Otorga poder sobre el microcosmos (el Yogui domina como un león encima del elefante de la muerte).

Redención Kármica

Quien lo practica cruza el océano de los pecados inmediatamente (aún si está inmerso en ellos) y cuenta como segundos los cientos de periodos de Brahmas.

5. Jalandhara-Bandha (El Cierre de la Garganta)

Mecánica

- Contraer los músculos de la garganta y apretar la barbilla firmemente contra el pecho.

Función Esotérica

Actúa como un escudo anatómico. Evita que el néctar (que exuda el Loto de mil pétalos) caiga libremente y sea devorado por el fuego gástrico en la región del ombligo.

Beneficio

Otorga la inmortalidad y el disfrute de los tres mundos. (Versos 38-41)



6. Mula-Bandha (El Cierre de la Raíz)

Mecánica

- Presionar fuertemente el ano con el talón, avanzando poco a poco.

Alquimia Energética

Fuerza la unión del Prana y el Apana.

Siddhis Mayores

Otorga el milagro de la levitación (moviéndose a través del aire).

Inmortalidad

Conquista la muerte y asegura la supervivencia física incluso durante el Pralaya (disolución cósmica). (Versos 42-48)



7. Viparitkarana-Mudra (La Actitud Invertida)

Conocimiento Clásico Integrado: La pieza clave para completar los 10 Supremos.



Mecánica

- Invertir la polaridad del cuerpo (piernas arriba, cabeza abajo).

El Engaño a la Gravedad

- Invierte la relación anatómica entre el Sol (fuego gástrico) y la Luna (paladar). Evita que el fuego consuma el néctar lunar (Amrita).

Beneficio

Preserva la juventud radiante y la vitalidad inagotable, deteniendo el paso del tiempo en el cuerpo físico.

8. Uddana-Bandha (El Cierre Abdominal)

Mecánica

- Llevar los intestinos y las vísceras laterales de la cavidad abdominal fuertemente sobre y debajo del ombligo, hacia el lado izquierdo/arriba.

Fuego Purificador

El león del elefante de la muerte. Enciende violentamente el fuego gástrico y purifica los vientos (Prana) en el Plexo Solar.

Frecuencia

Cuatro veces al día durante seis meses conquista ciertamente la muerte.
(Versos 49-53)



Sinergia Anatómica: Los Tres Grandes Bandhas

8. Uddana (Abdomen)

El motor central. Succiona la energía sellada hacia el canal central (Sushumna).



5. Jalandhara (Garganta)

La compuerta superior. Evita la pérdida del néctar cerebral.

6. Mula (Raíz)

La compuerta inferior. Sella el escape de energía vital y une Prana/Apana.

Usados conjuntamente, presurizan el sistema nervioso central, forzando a la Kundalini a despertar.

9. Vajroli Yoga - La Transmutación (Versos 54-61)

El Principio Dual

El principio masculino es el Sol (Semen); el femenino es la Luna (Fluido germinal / Sakti).

La Práctica Arcana

El Yogui talentoso reabsorbe la esencia a través del conducto (por succión), logrando la retención y deteniendo toda emisión externa.
Yo soy el semen, Sakti es el fluido germinal.



Transmutación

Cuando ambos se combinan, el Yogui alcanza el estado de éxito y su cuerpo se vuelve divino.

9. Variantes y Maestría: Sahajoli y Amaroli



La Máxima Yogui

La eyaculación del semen es muerte, conservándolo dentro de uno es vida. (Verso 61).

Sahajoli y Amaroli

Variantes prácticas con un mismo fin (retener en el punto de emisión a través de Yoni-Mudra y control del Apana-Vayu).

Emancipación Total

Da liberación incluso a quien no sigue otras regulaciones del Yoga o vive inmerso en la sensualidad.



10. Shaktichalana-Mudra (El Movimiento de la Diosa)



Postura Base

Asumir firmemente la postura de Siddhasana.

La Acción Dinámica

Utilizar el Paridhana (movimiento fuerte y rítmico de los músculos abdominales de izquierda a derecha).

El Despertar

Forzar a la diosa Kundali, que duerme en el loto basal, a elevarse.

Poderes Supremos

Otorga clarividencia, poder de mando absoluto y erradica permanentemente el miedo a la muerte (Versos 76-80).

Conclusión: La Maestría del Siddha

A través de la práctica de estos 10 Mudras, una persona se vuelve un Siddha y obtiene el éxito. (Verso 81)



“El cuerpo físico trasciende sus limitaciones kármicas. Al sellar las fugas de energía con los Bandhas y dominar los flujos alquímicos con los Mudras, la fuerza vital latente perfora el canal Sushumna. El adepto ha cruzado el océano del mundo.”