



# KUNDALINI

*Origen y show  
moderno.*

*(Resumen del  
documento original)*

*enfoquesalvaje*

[www.enfoquesalvaje.com](http://www.enfoquesalvaje.com)

# *La palabra kundalinī se ha convertido en uno de los términos más usados —y más confundidos— del yoga contemporáneo.*

Hoy aparece en redes sociales, en retiros y en discursos que prometen “despertares”, “activaciones” y experiencias intensas. A veces parece que la kundalinī fuera un botón que alguien puede pulsar por ti. Algo rápido, espectacular y visible.

Pero cuando miramos los textos y las tradiciones de las que surge este concepto, la historia es muy distinta.

Kundalinī viene del sánscrito kuṇḍala, “enroscado”. La imagen de la serpiente en la base de la columna no es una descripción literal, sino un símbolo: habla de un potencial latente, de una capacidad de transformación que no está activa en la experiencia ordinaria. En el lenguaje del yoga y del tantra clásicos, esto se relaciona con śakti, la potencia dinámica de la realidad, y con procesos de cambio profundo en la manera en que percibimos y vivimos.

En los textos medievales de haṭha yoga y tantra —como el Haṭha Yoga Pradīpikā, el Śiva Saṃhitā o el Gheraṇḍa Saṃhitā— la kundalinī no aparece como un objetivo aislado ni como una experiencia que se “fuerza”. Forma parte de un camino más amplio que incluye trabajo con el cuerpo, la respiración, la atención, la disciplina y la ética. No hay promesas de rapidez. No hay atajos. La transformación se entiende como un proceso largo, cuidadoso y profundamente integrado en la vida del practicante.

En ese marco, hablar de “despertar kundalinī” no significa vivir algo espectacular, sino atravesar un cambio real en la forma de estar en el mundo. El lenguaje de los canales (nāḍīs), los centros (cakras), los sellos corporales (bandhas, mudrās) y la purificación es un mapa simbólico de ese proceso interior, no una anatomía literal ni una técnica de resultados garantizados.

Con el siglo XX, este lenguaje entra en diálogo con la psicología y la cultura occidental. Autores como Gopi Krishna empiezan a describir experiencias intensas en términos de evolución de la conciencia. Carl Jung, por su parte, lee la kundalinī como un símbolo de procesos psíquicos profundos, ligados al desarrollo de la conciencia. Esta mirada ayuda a salir de la fantasía de la “energía mágica”, pero también se aleja del contexto tradicional del yoga y el tantra.

En ese mismo periodo surge en Occidente el llamado “Kundalini Yoga” de Yogi Bhañan: un sistema moderno, con estructura propia y un lenguaje distinto al de los textos clásicos. Para muchas personas fue una práctica significativa, pero no es lo mismo que lo que describen las fuentes tradicionales. Además, con el tiempo han salido a la luz dinámicas de abuso y manipulación en torno a esa figura, lo que obliga a mirar este fenómeno con espíritu crítico y mucha cautela frente a la idealización de gurús y promesas.

Hoy, en una cultura que convierte todo en contenido y producto, la kundalinī se ha transformado muchas veces en un símbolo de estatus espiritual, en un espectáculo, en una promesa de algo “especial”. El problema no es hablar de transformación, sino venderla como experiencia rápida, como identidad, como show. Ahí se pierde la profundidad, el proceso y también el sentido original de estas enseñanzas.

Quizá la pregunta no sea si la kundalinī “existe” o “se despierta”, sino desde dónde estamos hablando de ella. Desde el camino o desde el mercado. Desde la práctica real o desde la fantasía. Desde la humildad del proceso o desde la necesidad de destacar.

---

*Este texto es solo un resumen.*

En el documento completo **Kundalinī: origen y show moderno** profundizamos mucho más en la historia, los textos, las reinterpretaciones modernas, las controversias y los riesgos de la espectacularización de este concepto, los abusos, una amplia bibliografía para profundizar más, con más de 60 páginas de contenido documentado y contextualizado.

Si quieres leerlo entero y apoyar este tipo de trabajo, puedes acceder [haciendo click aquí.](#)

El precio de este documento/ensayo es simbólico (2.99€) y nos ayuda a seguir creando contenido y compartiendo.

Un abrazo muy grande,  
Enfoque Salvaje.

[www.enfoquesalvaje.com/kundalini](http://www.enfoquesalvaje.com/kundalini)