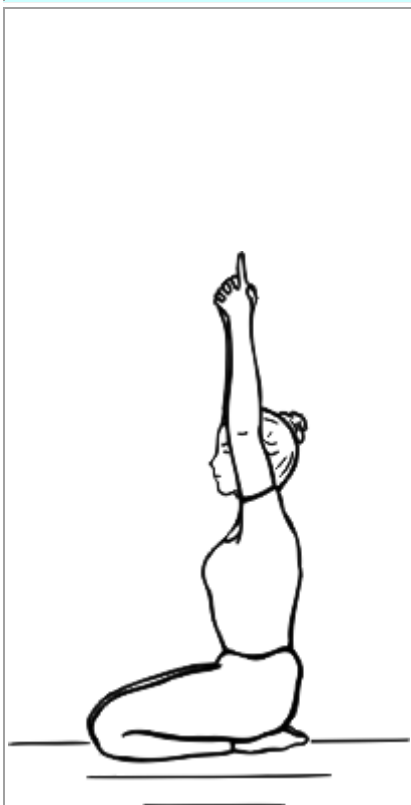


# SAT KRIYA

*Sat Kriya es uno de los pocos ejercicios que es una acción completa en sí misma. Esa es la connotación de la palabra kriya: una acción o una serie de acciones que completa un proceso y tiene un resultado predecible.*

*Siéntate en Vajrasana: sobre los talones, los talones descansan lo mas cerca posible el uno del otro, sobre el vértice de los isquiones, en el centro de los glúteos. Las rodillas permanecen juntas, la columna recta. Estira los brazos hacia arriba de modo que abracen los lados de la cabeza. Entrelaza todos los dedos excepto los índices que apuntan hacia arriba. Las palmas deben permanecer juntas desde la base a lo largo de todo el ejercicio. Concéntrate en el entrecejo.*



Posición: SAT KRIYA

*Comienza a cantar SAT NAM con un ritmo constante de aproximadamente 8 veces cada 10 segundos. Canta el sonido SAT desde el punto del ombligo. Siente la presión desde el centro del 3° chakra. Mientras lo dices jala el punto umbilical (nabhi chakra, tres dedos debajo del ombligo físico) hacia la columna y hacia arriba simultáneamente. Canta el sonido NAM mientras relajas el abdomen. El enfoque mental del sonido NAM puede ser en el punto del ombligo o en el entrecejo.*

*Durante el canto la columna permanece recta, sin moverse durante la contracción umbilical. No hay flexiones espinales, ni pélvicas.*

*Continúa de 3 a 31 minutos. Al terminar inhala, contrae "Mulbandha" (contrae los músculos del esfínter anal, genital y punto umbilical hacia adentro y arriba) y gentilmente aprieta los músculos desde los glúteos hacia arriba a lo largo de la columna. Suspende la respiración brevemente mientras te concentras en el área justamente sobre el ápice del cráneo. Luego exhala completamente. Inhala, exhala totalmente, suspende la respiración afuera y aplica "Mahabanda" (contrae el piso pélvico, contrae el diafragma, sume la barbilla hacia atrás) y aprieta todos los músculos desde los glúteos hasta el cuello durante 5 a 20 segundos, de acuerdo a tu capacidad. Al terminar relájate.*

*Al principio practica este kriya por 3 minutos. Enfoca tu atención de modo que puedas perfeccionar la forma, el ritmo y la concentración y vayas mejorando el tiempo y los efectos. Comienza con ciclos de 3 minutos de Sat Kriya seguidos de 2 minutos de relajación. Repite ese ciclo de 3 a 5 veces. Ve aumentando gradualmente, cambia los ciclos a 5 minutos de Sat Kriya y 5 minutos de descanso. Posteriormente agrega de 3 a 5 minutos más, conforme te vas sintiendo cómodo. Gradualmente te*

*sentirás capacitado para hacerlo 31 minutos.*

*Si lo practicas como un kriya en sí mismo, idealmente la relajación posterior debería durar el mismo tiempo que lo practicas.*

*A mucha gente se le dificulta sentarse sobre los talones debido a problemas de rodilla o de tobillos. En ese caso Sat Kriya puede practicarse en la posición de piernas cruzadas. Los efectos no serán tan fuertes, ni tan precisos. Si pruebas las dos posiciones, podrás sentir la diferencia en el ángulo y el movimiento de la pelvis.*

*Comentario: El impacto principal de Sat Kriya es la tonificación del cuerpo, es excelente para trastornos digestivos y para trascender los miedos. Calma desórdenes emocionales y es particularmente efectivo en casos de depresión. Una de las acciones primarias de Sat Kriya es equilibrar las energías de los chakras, mezclando prana y apana en el punto del ombligo.*

*Sat Kriya permite que los chakras inferiores se unan y actúen al unísono y se canalicen las energías creativas y sexuales del cuerpo. Todo el sistema sexual se estimula y fortalece, se relaja y cesan muchas fobias respecto al comportamiento sexual. Es también un estimulante de la energía Kundalini para despertarla de su fase durmiente en la base de la columna. (4ª vértebra lumbar).*