

Despierta a tus 10 Cuerpos

La palabra **kriya** significa acción. Pero kriya no sólo es cualquier reflejo o acción; es una acción completa que implica toda tu conciencia y energía para conseguir la dirección correcta. Ésta acción permite a una semilla florecer, a un pensamiento volverse realidad, a un deseo volverse un compromiso.

Una **kriya en Kundalini Yoga**, es una secuencia de asanas o posturas, respiración y sonidos que juntos se integran para permitir romper los viejos apegos y reformarte en la relación entre tu cuerpo físico y el cuerpo infinito mundial, entre este momento de tu mente y tu potencial mental total.

Una **sesión de Kundalini Yoga** consiste en el proceso a través del cuál, se limpia y equilibra la mente: se alcanza la concentración, la calma, la intuición, la efectividad y la eficiencia de la misma. Además, proporciona un conocimiento intuitivo, lo que ayuda a que la persona sepa que es lo mejor y lo correcto a elegir en su vida sin pasar por experiencias negativas.

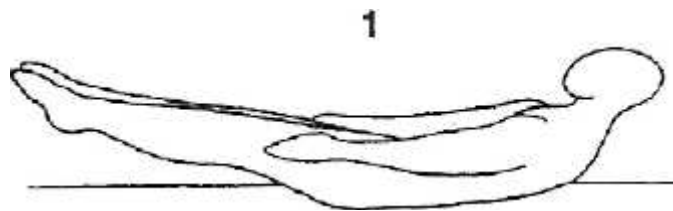
En las kriyas interviene una serie de elementos básicos como son posturas en combinación con pranayama, bhandas, recitación de mantras, visualizaciones, proyecciones, etc. Es una secuencia específica diseñada para producir unos resultados concretos sobre nuestros sistemas (nervios, digestivo inmunológico, circulatorio, respiratorio...).

Algunas de éstas kriyas, enseñadas por **Yogui Bhajan** tienen siglos de Antigüedad.

Aquí les proponemos una kriya para despertar los diez cuerpos. La psique humana está compuesta de diez cuerpos separados pero relacionados entre sí (ALMA – MENTE NEGATIVA – MENTE POSITIVA – MENTE NEUTRAL – CUERPO FÍSICO – LÍNEA DE ARCO – AURA – CUERPO PRÁNICO – CUERPO SUTIL – CUERPO RADIANTE), con excepción de uno, el cuerpo físico, los demás están hechos de energía de luz. Cada uno tiene un don que otorga al activarse. En un estado débil, cada uno representa retos específicos. Al entender sus diez cuerpos, y usar el yoga para meditar y fortalecerlos, se convierten en herramientas que le ayudan a alcanzar su máximo potencial.

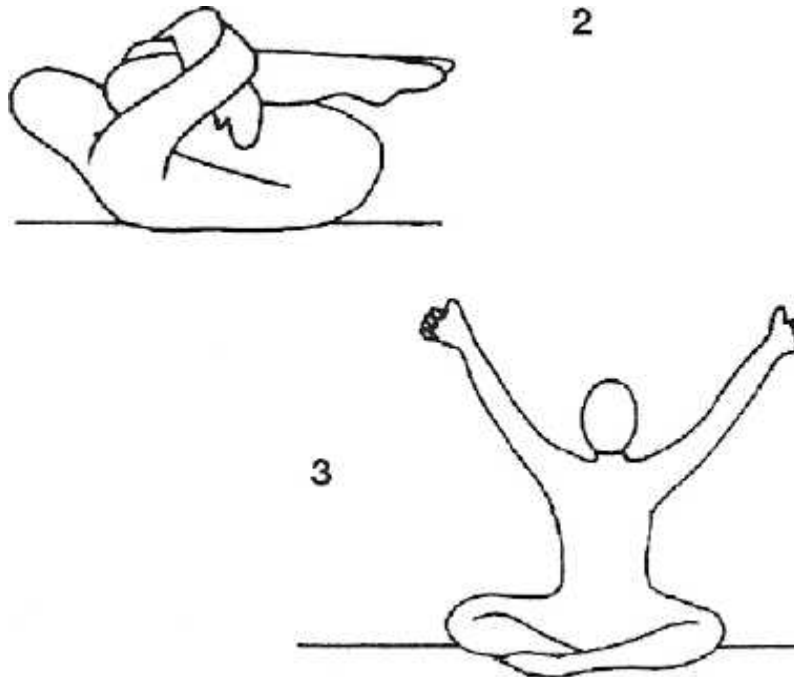
¡Que la disfruten!

1. Postura de Estiramiento: Túmbate sobre tu espalda con tus brazos a los lados. Levanta la cabeza y las piernas a 15 cm. del suelo, y las manos también a 15 cm. con las palmas la una mirando hacia la otra por encima de las caderas, para construir energía a través del punto del ombligo. Apunta los dedos de los pies y haz respiración de fuego. **1-3 minutos.**



2. Trae las rodillas hacia al pecho, y envuelve los brazos alrededor de las rodillas. Coloca tu nariz entre las rodillas y empieza a hacer respiración de fuego. **1-3 minutos.**

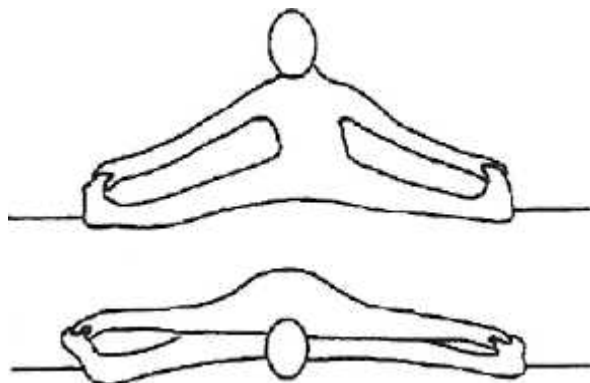
3. Postura de Celibato o Postura Fácil: Levanta los brazos hacia arriba a un ángulo de 60 grados, con las manos cerradas en puño. Mantén los pulgares rectos apuntando hacia arriba. Tus ojos están cerrados, concéntrate en el tercer ojo. Haz respiración de fuego. **1-3 minutos.**



4. Siéntate con las piernas estiradas y bien abiertas. Inhala y estira tus brazos hacia arriba, luego exhala, estírate hacia el pie izquierdo, agarrando los dedos con las manos, inhala y vuelve a subir los brazos. Exhala y estírate esta vez hacia el pie derecho, agarrando los dedos con las manos. Sigue durante **1-3 minutos**.

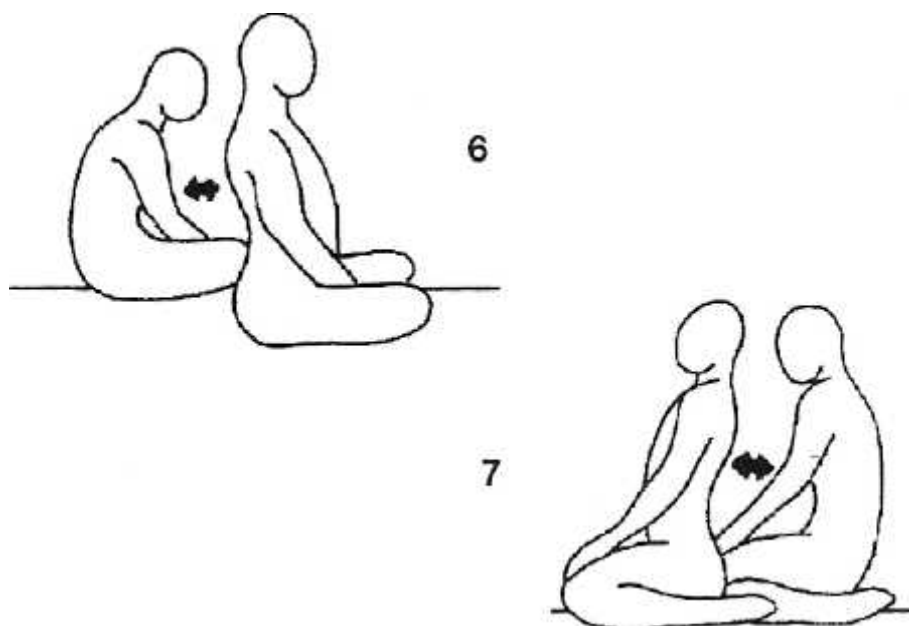


5. Mantén la postura con las piernas abiertas. Cógete de los dedos, inhala y estírate hacia abajo al centro trayendo la frente al suelo. Luego exhala y vuelve a sentarte arriba. Sigue durante **1-3 minutos**.



6. Flexiones de la Columna - Siéntate en postura fácil, agarra los tobillos con ambas manos. Inhala y estira la columna hacia delante (balancéate hacia delante sobre las nalgas). Luego exhala y flexiona la columna hacia atrás (balancéate hacia atrás sobre las nalgas). Mantén la cabeza fija y los brazos bastante rectos y relajados. Sigue durante **1-3 minutos**.

7. Siéntate sobre los talones. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos. Estira la columna hacia delante con la inhalación y hacia atrás con la exhalación. Concéntrate en el tercer ojo. **1-3 minutos.**



8. Todavía sobre los talones, coloca las manos sobre los hombros con los dedos hacia delante y los pulgares hacia atrás. Inhala y gírate hacia la izquierda, exhala y gírate hacia la derecha. Mantén los brazos paralelos al suelo. **1-3 minutos.**

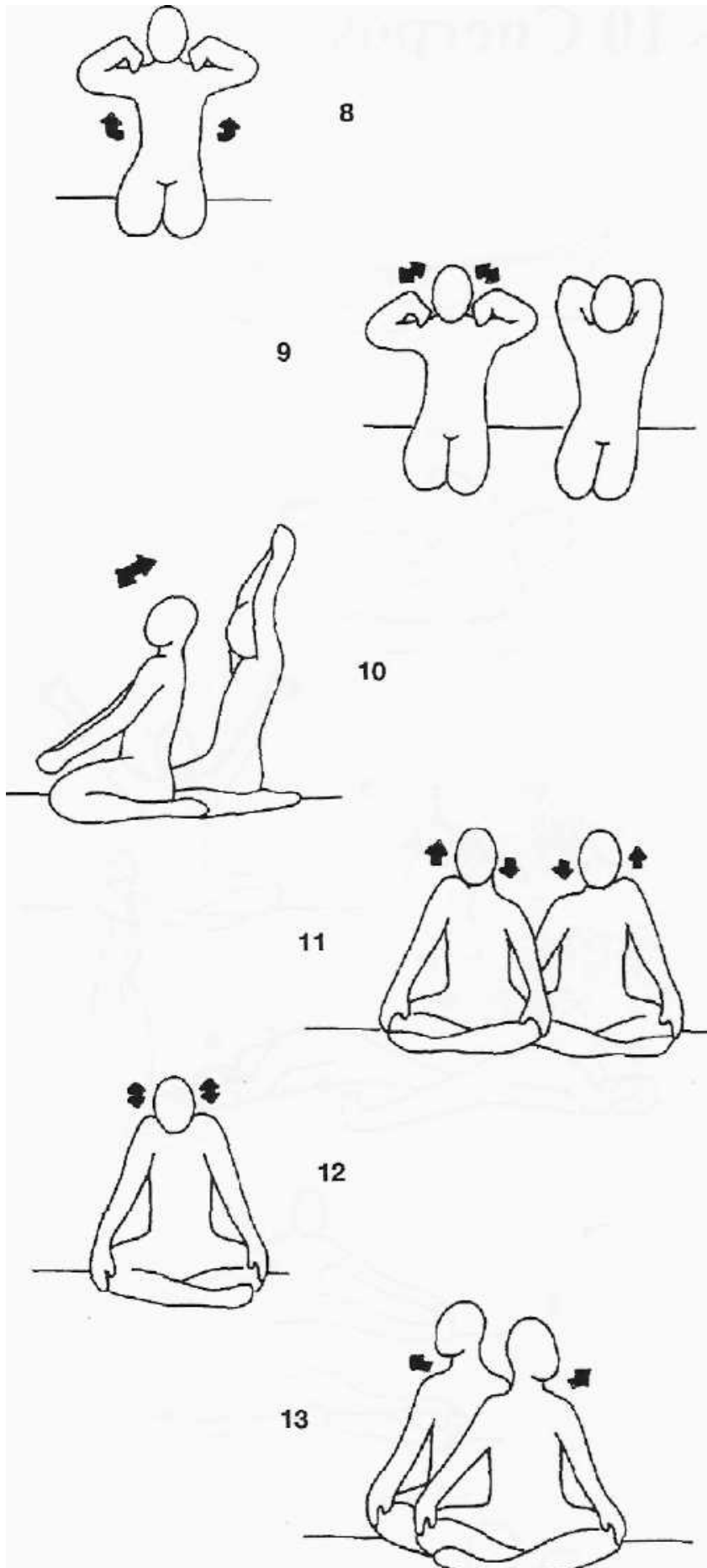
9. Mantén la misma postura que en el ejercicio anterior, con las manos agarrando los hombros. Inhala y levanta los codos hacia arriba, hasta que la parte posterior de las muñecas se tocan detrás de la cabeza. Exhala y baja los codos hacia la posición original. Sigue durante **1-3 minutos.**

10. Entrelaza las manos en cerradura de Venus encima de tus muslos. Inhala y estira los brazos hacia arriba encima de la cabeza, luego exhala mientras las manos vuelven otra vez a tu regazo. **1-3 minutos.**

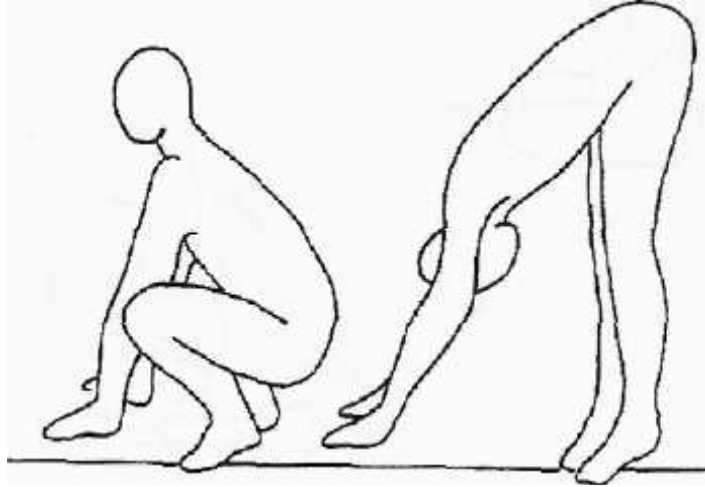
11. Siéntate en postura fácil con las manos colocadas sobre las rodillas. Inhala y sube el hombro izquierdo hacia arriba, luego exhala y sube el hombro derecho mientras simultáneamente bajas el izquierdo. Sigue durante **1 minuto.** Luego invierte la respiración para que inhales al encoger el hombro derecho hacia arriba y levantes el hombro izquierdo con la exhalación. Sigue durante **1 minuto.**

12. Inhala y sube ambos hombros hacia arriba, exhala y bájalos. **1 minuto.**

13. En Postura Fácil, con las manos sobre las rodillas. Inhala y gira tu cabeza hacia la izquierda, exhala y gírala hacia la derecha. **1 min.** Luego haz la respiración manteniendo el mismo movimiento de la cabeza pero a la inversa. **1 min.** Luego inhala profundamente y concéntrate en el tercer ojo. Relájate.



14. Postura de Rana. Los talones levantados se tocan. Inhala y estírate hacia arriba manteniendo tus manos en el suelo y tratando de llevar la cabeza hacia tus rodillas. Exhala y vuelve a la posición original. Haz el movimiento **54 veces**.



15. Relájate profundamente sobre tu espalda.

**Que el eterno sol te ilumine
el amor te rodee y la luz pura interior,
guíe tu camino.**

SAT NAM