

# Kriya para los 8 chakras

## 1. Primer chakra- Muladhara: seguridad



Postura del cuervo, brazos adelante, pulgares a 90° hacia arriba, concentración visual en los pulgares. Respiración de fuego fde 1 a 3 minutos. Para terminar, inhala, aplica moolbhand\* y exhala. Relájate.

\*Moolbhand: Una de las bhandas usada en yoga, se realiza contrayendo ano genitales y punto del ombligo.

## 2. Segundo chakra-Svadisthana: creatividad mental, deseo, relaciones



### a) 15 ranas

En cuclillas, mantén los talones juntos, los brazos entre las rodillas. Inhala mientras levantas estirando las rodillas, exhala al volver a la posición inicial

### b) Mariposa

Plantas de los pies juntas tomadas firmemente con las manos. Mantén los talones lo más cerca posible del perineo y sube y baja las rodillas. Respiración de fuego.



**Tiempo:** 30 segundos      **Repite todo el ciclo (a y b)**

### **3. Tercer chakra-Manipura:** voluntad, acción

Postura de estiramiento: Túmbate sobre la espalda, levanta los pies y la cabeza a 10 cm del suelo. Concentración visual en los dedos gordos de los pies. Estira los brazos a lo largo del cuerpo de forma que las palmas queden una frente a otra. Haz respiración de fuego.

Tiempo de 1 a 3 minutos. Para terminar inhala, aplica moolbhand y relájate

### **4. Cuarto chakra:** amor

En postura fácil, manos en mudra de oración, entona el mantra AHUM de 1 a 3 minutos. Inhala, entona A, luego presiona los músculos abdominales superiores y el diafragma hacia adentro y arriba entonando HU, vibra en los labios el sonido MMM. Entre cada mantra inhala corto y por la nariz.

Al completar, inhala, aplica Moolbhand y exhala. Relájate.

### **5. Quinto chakra:** comunicación

Sentado, estirar pierna y pies juntos, con los empeines estirados y los dedos hacia delante. Coloca tus manos apoyadas detrás del cuerpo, dedos hacia fuera, torso inclinado 60 grados hacia atrás, cabeza inclinada hacia atrás de modo que miras a un punto fijo en el techo. Respiración larga y profunda 1 minutos, seguida de respiración de fuego 1 minutos y seguido por último de respiración larga y profunda 1 minutos. Al completar, inhala, aplica Moolbhand y exhala.

Endereza el cuello. No sueltes la postura. Lleva el mentón hasta el pecho y manteniendo el mentón rozando el pecho, muévelo de izquierda a derecha y de regreso 30 segundos. Relaja.

### **6. Sexto chakra:** intuición , sabiduría

Postura fácil, con las palmas juntas, levanta las manos a la altura del entrecejo y presiona con la yema de los pulgares la hendidura del hueso ocular, debajo de las cejas, cerca de la base de la nariz. Cierra los ojos y gíralos hacia arriba. Concéntrate en el entrecejo. Quiebra la inhalación en 8 inhalaciones y la exhalación en 8 exhalaciones de 1 a 3 minutos.

Al completar, inhala, aplica Moolbhand y exhala. Relájate.

**7. Séptimo chacra:** trascendencia, conexión con la fuente

En postura fácil, ubica las manos con dedos entrelazados por encima de la cabeza a unos 10 centímetros de la coronilla. Hace círculos con los brazos hacia un lado y con la cintura hacia el lado contrario de 1 a 3 minutos.

Focalízate en la coronilla. Al completar, inhala, aplica Moolbhand y exhala. Relájate.

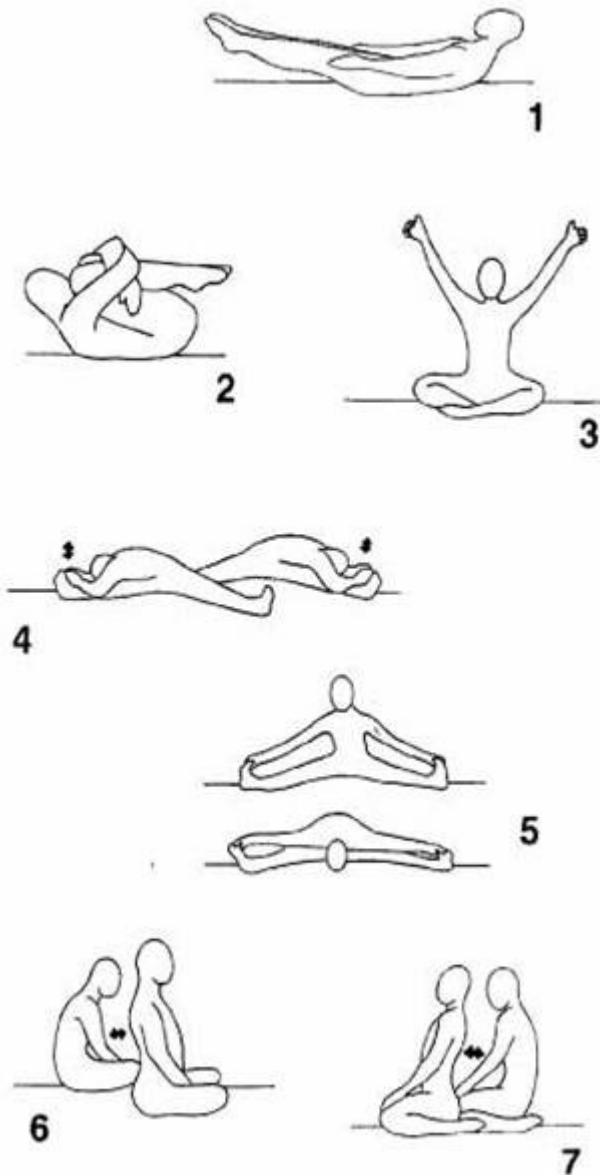
**8. Octavo chacra:**

Postura de erradicador del ego con respiración de fuego, concentración en entrecejo un arco de luz dorada entre los pulgares. Continúa de 1 a 3 minutos. Al completar, inhala, aplica Moolbhand y exhala. Relájate.

# KRIYA PARA DESPERTAR LOS DIEZ CUERPOS

La psique humana esta compuesta de diez cuerpos separados pero relacionados entre si. Con excepción de uno, el físico, estas cuerpos están hechos de energía de luz. Cada uno de sus diez cuerpos 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

En otra ocasión escribiré sobre cada uno de los cuerpos, sus características y cómo funcionan. Hasta entonces practicar esta kriya y ia disfrutar!

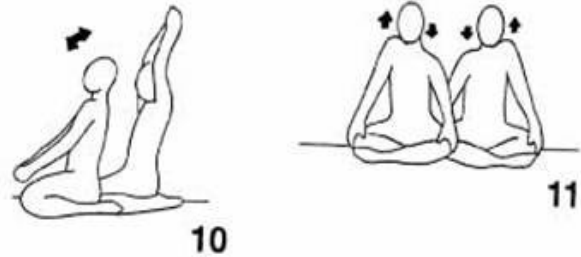


## **KRIYA PARA DESPERTAR LOS DIEZ CUERPOS**

- 1.** Posición de Estiramiento – Estírate de espaldas en el suelo, con los brazos a los lados del cuerpo. Levanta la cabeza y las piernas 15 cm., también levanta las manos 15 cm. con las palmas mirándose y ligeramente por encima de las caderas para construir la energía a través del punto de ombligo. Apunta los dedos de los pies hacia adelante, mantén los ojos focalizados en las puntas de los dedos de los pies y haz Respiración de Fuego. 1-3 minutos
- 2.** Trae las rodillas al pecho y abrázalas con tus brazos. Pon la nariz entre las rodillas y empieza la Respiración de Fuego. 1-3 minutos.
- 3.** Siéntate en Postura de Celibato o Posición Fácil. Levanta los brazos a 60 grados, con los dedos en los montes de las manos. Mantén los pulgares apuntando hacia arriba. Los ojos están cerrados, concéntrate en el tercer ojo y haz Respiración de Fuego. 1-3 minutos.
- 4.** Siéntate con las piernas estiradas y separadas. Estira los brazos por encima de la cabeza, inhala, después exhala, estírate hacia adelante y toma los dedos del pie izquierdo. Inhala levantándote y exhala y estírate hacia adelante sobre la pierna derecha y toma los dedos del pie derecho. Continúa 1-3 minutos.
- 5.** Continúa en la postura con las piernas estiradas. Toma los dedos de los pies, inhala y estírate hacia adelante llevando la frente al piso, después exhala y levántate. 1-3 minutos.
- 6.** El paseo en camello – Siéntate en Postura Fácil. Toma los tobillos con ambas manos. Inhala. Flexiona la columna hacia adelante rodando sobre las nalgas hacia adelante. Después exhala, flexiona la columna hacia atrás y rueda sobre las nalgas hacia atrás. Mantén la cabeza y los brazos estirados y relajados. 1-3 minutos.
- 7.** Siéntate sobre los talones. Pon tus manos sobre los muslos. Flexiona la espalda hacia adelante al inhalar y hacia atrás al exhalar. Focalízate en el tercer ojo. 1-3 minutos.
- 8.** Todavía sobre los talones, toma los hombros con los dedos delante y los pulgares atrás. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Mantén los brazos paralelos al piso. 1-3 minutos.
- 9.** Toma los hombros como en el ejercicio anterior. Inhala y levanta los codos de manera que los dorsos de las muñecas se toquen detrás del cuello. Exhala y baja los codos a la posición original. 1-3 minutos.

**10.** Entrelaza los dedos en el candado de Venus. Inhala y estira los brazos por encima de la cabeza, exhala y lleva las manos hacia abajo. 1-3 minutos.

**11.** Siéntate en Postura Fácil con las manos descansando en las rodillas. Inhala y levanta el hombro izquierdo, exhala y levanta el hombro derecho mientras bajas el izquierdo. Continúa durante 1 minuto. Después cambia la respiración para que inhales al levantar el hombro derecho y exhalas al levantar el hombro izquierdo y bajar el derecho. Continúa durante 1 minuto.



**12.** Inhala y levanta los dos hombros, exhala bajándolos. 1 minuto.



**13.** Sigue en Posición Fácil con las manos en las rodillas. Inhala y gira tu cabeza hacia la izquierda y exhala y gírala hacia la derecha, como diciendo que 'no'. Continúa durante 1 minuto. Después cambia la respiración, inhala girando la cabeza hacia la derecha y exhala girando a la izquierda. Continúa durante 1 minuto. Inhala profundamente, concéntrate en el tercer ojo y despacio exhala.



**14.** Postura de Rana - Ponte en cuclillas de manera que las nalgas estén sobre los talones. Los talones están levantados del piso y tocándose. Apoya las yemas de los dedos en el suelo entre las rodillas. Mantén la cabeza en alto. Inhala. Estira las piernas manteniendo los dedos en el suelo. Exhala y baja. La inhalación y la exhalación deberían ser fuertes. Continúa este ciclo 54 veces.

**15.** Relájate profundamente sobre la espalda.

