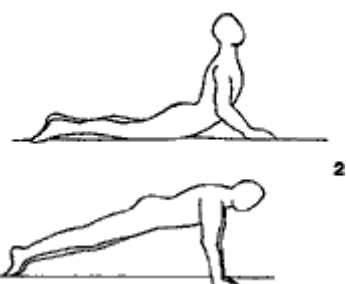


## Kriya para ser instintivo

Yogui Bhajan



1. Siéntate en **Postura Fácil**, las plantas de los pies juntos. Coge los pies con las manos y empieza hacer flexiones con la columna vertebral. Inhala adelante y exhala atrás. Mantén la cabeza recta y continúa rítmicamente coordinando el movimiento con la respiración. Sigue durante **1-3 minutos**. *Aumenta la movilidad del sacro y las lumbares. Estimula la energía creativa.*



2. Túmbate boca abajo, pon las manos debajo de los hombros y gradualmente sube en **Postura de Cobra**. Inhala y levanta las caderas hacia arriba formando la posición de "flexiones", exhala y bájate en postura de cobra. Mantén un ritmo continuo y sigue durante **1-3 minutos**. Después inhala y retén la respiración en postura de cobra. Exhala y relájate. *Fortalece la columna inferior, equilibra los tres primeros chakras.*



3. **Postura de Cuervo**. Envuelve las rodillas con los brazos, mantén la espalda recta, los talones tocando el suelo, las manos en cerradura de Venus. Empieza respiración de fuego y continúa durante **1-3 minutos**. *Aumenta la circulación de la zona pélvica moviendo la energía de los chakras inferiores hacia arriba.*



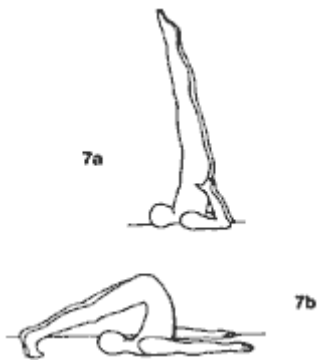
4. Túmbate boca arriba, inhala y levanta ambas piernas a 90 grados, exhala y bájalas. Respira con fuerza, mantén el ritmo y las piernas rectas. Sigue durante **1-3 minutos**. Al terminar, inhala con las piernas arriba y retén brevemente, exhala y baja las piernas lentamente. *Fortalece el abdomen, equilibra Prana y Apana y el Tercer Chakra.*



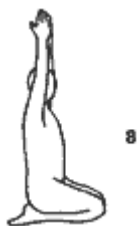
5. Túmbate boca abajo. Coloca las manos detrás de la espalda en cerradura de Venus. Inhala y levanta hacia arriba, como puedas, las piernas, las manos y el tronco. Empieza respiración de fuego y sigue durante **1-3 minutos**. *Abre el plexo solar estimulando el Tercer Chakra y el sistema nervioso simpático.*



6. Relájate en **Postura Savasana**, estirado sobre la espalda, durante **1-3 minutos**. Luego trae las rodillas al pecho cogiéndolas con los brazos. Levanta tu cabeza hasta que la nariz queda colocada entre las rodillas. Mantén la postura y empieza a balancearte hacia delante y hacia atrás. El movimiento incorpora toda la columna. Sigue durante **1 minuto**. *El ejercicio sirve para relajar la espalda dejando que los efectos de los ejercicios anteriores reparten por todo el cuerpo*



7. **Postura de Vela (Sarvangasana).** Mantén el cuerpo recto apoyando la espalda con las manos. Intenta formar una línea recta desde los hombros hasta los pies. Empieza respiración de fuego y continúa durante **1-3 minutos**. Luego baja las piernas en **Postura de Arado (Halasana)**. Continúa respiración de fuego durante **1-2 minutos** más. Los brazos están estirados en dirección contraria a las piernas. Después, inhala, levanta las piernas hacia arriba (postura de vela), exhala y baja lentamente, primero la columna vertebral y luego las piernas. *Abre el pasaje de los chakras y cerraduras superiores facilitando que la energía (Kundalini) fluya a los centros superiores. Estimula las glándulas tiroides y paratiroides.*



8. Siéntate sobre los talones, luego ábrelos y las rodillas sentándote en **Postura de Celibato**. Estira los brazos hacia arriba formando la postura para **Sat Kriya**. Canta *Sat* y concéntrate en el punto del ombligo, *Nam* y deja que sube la energía a la coronilla. Continúa durante **3 minutos**. *Sat Kriya libera la energía de los chakras inferiores a los chakras superiores, y afecta positivamente el sistema nervioso y las glándulas.*

9. Relájate completamente sobre la espalda. **3-10 minutos.**

**Comentario:**

Como seres humanos tenemos ciertos instintos como los animales, pero también tenemos la habilidad para dirigir, modificar y darle sentido a la expresión de estos instintos. Los tres primeros chakras representan, en la mayoría, la expresión de estos instintos. Algunos patrones mentales pueden ser mejorados a través de trabajarlos por medio del sistema nervioso y las glándulas. Equilibrando la energía abajo puede afectar positivamente la manera de como pensamos. Los efectos serán más inmediatos si concentramos y meditamos mientras hacemos los ejercicios.