



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya de Venus

Con postura de loto formando un corazón

Texto extraído de 3HO Estilos de Vida – Relaciones auténticas.

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Las Kriyas de venus son técnicas yóguicas poderosas para parejas. Utilizan las polaridades masculinas y femeninas que existen en todos nosotros.

La práctica de Kriyas de Venus puede ayudar a establecer un balance en una relación, les da la oportunidad de conectarse y apoyarse mutuamente, y desarrollar la experiencia de la Unidad entre dos. El enfoque se mantiene en el corazón, proyectando amor y cariño, con el mayor beneficio para ambos.

Sigue las instrucciones de cómo practicar la Kriya de Venus

Kriya de Venus con postura de loto formando un corazón

Conéctate con el corazón y alma de tu compañero/a.

Siéntate en postura fácil frente a tu compañero/a mirándolo/a a los ojos. Pon tus manos en forma de loto (todos los dedos están separados, las manos están en forma de copa y solo se tocan los meñiques). El hombre pone sus dedos meñiques bajo los de la mujer, pero los dedos NO SE TOCAN. Esto da una forma de corazón a la postura de loto. A través de los ojos, mira en el alma y el corazón de tu compañero/a.

Continúa por 1,5 a 3 minutos con respiración normal.

Ahora lleva una mano sobre la otra al centro del corazón, mano derecha sobre la izquierda. Cierra tus ojos y medita en el centro del corazón. Ve profundo al centro de tu ser.

Continúa por 1,5 a 3 minutos.

Para finalizar, inhala profundo y exhala 3 veces.

ORIGINAL EN INGLÉS

Heart Lotus Venus Kriya

Venus Kriyas are powerful yogic techniques for partner that utilize the male and female polarities that exist in all of us.

Practice of Venus Kriyas can help to establish balance in a relationship, allow you the opportunity to connect with and support one another's higher self, and develop the experience of Oneness between the two of you. The focus stays at the heart, projecting love and caring, with the highest good for both partners.

Follow the procedures on [How to Practice Venus Kriyas](#).

Heart Lotus Venus Kriya

Relate to the Heart and Soul of Your Partner

Sit in easy pose across from your partner, looking into his or her eyes. Form your hands into a lotus—all the fingers are spread with the hands cupped and only your little finger touch. The man suspends his little fingers under the woman's little fingers but the fingers of the partners DO NOT touch. This makes a heart lotus. Through the eyes, look into the soul, the heart of your partner.

Continue for 1.5 - 3 minutes with normal breathing.

Now place one hand over the other at the Heart Center, right hand over left. Close your eyes and meditate on the Heart Center. Go deeply with into the center of your being.

Continue for 1.5 - 3 minutes.

To end, inhale deeply and exhale deeply 3 times and relax.