



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Cuerpo del alma

### Kriya para la Divinidad

*Extraída del libro Ondas de Sanación*

*Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur*

A lo largo del kriya concéntrate en el punto del tercer ojo con los ojos cerrados y haz respiración larga y profunda durante 1-3 minutos, a menos que se especifique lo contrario.

1. Giros Sufis. Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Comienza dando giros con el torso en forma circular desde la base hacia una dirección, manteniendo la columna recta. Siente el máximo estiramiento a nivel del corazón. Inhala mientras vas hacia delante, exhala cuando vayas hacia atrás. Cambia de dirección transcurrida la mitad del tiempo. Para finalizar, inhala, endereza la columna, aplica mulband, exhala y relaja.
2. Aún sentado, estira las piernas hacia delante. Levanta la pierna izquierda hasta un ángulo de 60 grados e inclina la columna a un ángulo de 60 grados. Estira los brazos hacia delante paralelos al suelo con las palmas mirándose. Mantén la postura, aplica un ligero jalandar bhand y haz respiración de fuego. Luego relaja, baja la pierna y repite la postura con la pierna derecha.
3. Giros de columna. Siéntate en postura fácil y estira los brazos hacia los lados. Dobra los codos y tómate de los hombros con los dedos hacia el frente y los pulgares hacia atrás. Inhala y gira el torso hacia la izquierda, exhala y gira el torso hacia la derecha manteniendo los antebrazos paralelos al suelo. Deja que tu cabeza siga el movimiento del pecho.
4. Párate con los pies juntos y eleva la pierna izquierda. Tómate del tobillo izquierdo con ambas manos y levanta la pierna tan alto como te sea posible, equilibrándote con el pie derecho. Mantén la columna y las piernas rectas, los hombros relajados. Aplica un ligero jalandar bhand. Concéntrate en el tercer

ojo con los ojos cerrados o mantenlos enfocados en un punto fijo para ayudar con tu equilibrio. Cambia de pierna y repite.

5. De pie, con los pies juntos, inclínate hacia adelante desde la base de tu columna, manteniendo la espalda recta hasta que quede paralela al suelo. Deja que los brazos cuelguen rectos desde sus hombros y muévelos alternadamente de forma suave y fluida. Inhala levantando el brazo izquierdo hacia adelante y arriba y el brazo derecho hacia atrás y arriba. Exhala mientras mueves el brazo derecho hacia adelante y arriba, el brazo izquierdo hacia atrás y arriba. Ambos brazos deben estar paralelos a la columna al mismo tiempo, cuando alcanzan su máximo punto de estiramiento.

6a. Acuéstate con los brazos estirados hacia atrás sobre el piso con las palmas mirándose.

6b. Inhala y levantándote desde el pecho, siéntate e inclínate hacia adelante para tocar los dedos de los pies. Exhala mientras regresas a la posición inicial, de espalda. Mantén los brazos alineados con la columna a través del movimiento.

7a. Apóyate sobre las manos y rodillas, manteniendo la columna derecha. Tus manos están en el suelo alineadas con los hombros, los brazos rectos. Las rodillas están alineadas con las caderas. Sostén tu cabeza de manera que el cuello quede paralelo al piso. Levanta tu pierna izquierda para que forme una línea recta con la columna y el cuello.

7b. Luego comienza a inhalar mientras levantas tu pierna izquierda a 30 grados sobre la horizontal, exhalando mientras la bajas paralela al suelo. Cambia de pierna y repite.

8. Postura de Árbol. Ponte de pie con los pies juntos y las manos en postura de oración en el centro del corazón. Dobla la pierna derecha y pon la planta del pie contra el interior del muslo izquierdo, con el talón hacia arriba y los dedos apuntando hacia abajo. Concéntrate en el tercer ojo con los ojos cerrados o mantenlos abiertos con la mirada fija en un punto del horizonte para ayudarte a mantener el equilibrio. Cambia de pierna y repite con la pierna izquierda.

9. Postura del Arquero. De pie con los pies juntos, gira el talón del pie derecho hacia afuera 90 grados de manera que los dedos formen un ángulo recto con el pie izquierdo. Da un paso largo hacia atrás con el pie derecho y gira el talón 20 grados hacia adentro. Con el pie izquierdo apuntando hacia adelante, dobla la rodilla izquierda hasta que el muslo quede paralelo al piso y la rodilla esté sobre los dedos del pie. Dobla los dedos de ambas manos con el pulgar apuntando hacia arriba. Dobla el brazo derecho y estira el puño hacia el hombro mientras extiendes el brazo izquierdo hacia el frente. Mantén la posición y centra la vista y el dedo pulgar izquierdo. Cambia de lado y repite.

10. Sat Kriya. Siéntate en postura fácil y estira tus brazos hacia arriba por sobre la cabeza con las palmas juntas o los dedos entrelazados, mientras que los dedos índice apuntan hacia arriba. Mantén los brazos derechos tocando las orejas. Mientras cantas Sat, jala del punto umbilical hacia adentro, y hacia arriba; al cantar Nam relaja el diafragma y proyecta el sonido desde el tercer ojo. El ritmo es aproximadamente 8 ciclos por cada 10 segundos. Mientras cantas permite que la respiración se ajuste de manera natural.