

# KRIYA PARA LA ELEVACIÓN

YOGI BHAJAN



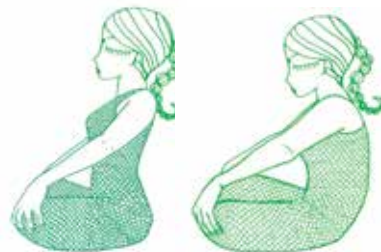
## 1. Erradicador del Ego en Sukhasana (Postura Fácil).

Siéntate en Postura Fácil con el vientre recogido y la columna estirada, levanta los brazos formando un ángulo de 60 grados entre ellos. Recoge los dedos para que cada uno toque su base (sin cerrar las palmas) y aleja los pulgares (que representan el ego) lejos de tus manos. Mantén los brazos estirados con los hombros lejos de las orejas y los omóplatos unidos. Haz

Respiración de Fuego durante **1-3 minutos**. Para terminar, inhala y con Mula Bandha retén el aire y deja que los pulgares se toquen por encima de la cabeza extendiendo el resto de los dedos, exhala y baja los brazos por los lados. *Abre los pulmones, despierta el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales y expande el campo magnético.*

## 2. Flexiones de Columna en Sukhasana (Postura Fácil).

Mantente en Postura Fácil y cógete de las pantorrillas con ambas manos. Al inhalar, vascula la pelvis hacia adelante y abre el pecho, sin sacar la barbilla. Exhala y vascula la pelvis hacia atrás relajando la espalda. Mantén la cabeza paralela al suelo en todo momento. Continúa con una respiración profunda moviéndote rítmicamente durante **1-3 minutos**. Luego inhala al centro, exhala y relájate. *Estimula y estira la zona baja y media de la espalda.*



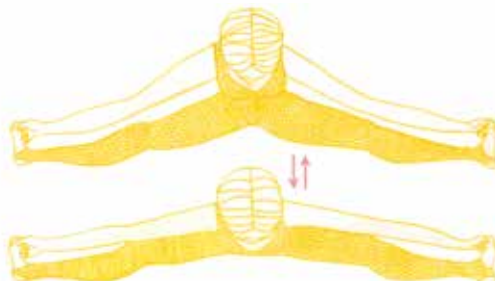
## 3. Torsiones de Columna en Sukhasana (Postura Fácil).

Sentado en Postura Fácil, cógete de los hombros con las manos, con los pulgares por detrás y el resto de dedos por delante. Mantén los codos en línea con los hombros. Inhala mientras giras el torso y la cabeza hacia la izquierda, exhala mientras los giras a la derecha. **Continúa durante 1-4 minutos**. Para finalizar, inhala al centro. Exhala y relaja la postura.



**4. Paschimottasana (Postura de Pinza) en Dinámico.** Siéntate sobre los isquiones con las piernas estiradas por delante y el tronco erguido (Dandasana). Inhala y con el vientre recogido y el pecho elevado alarga la columna. Exhalando avanza sin perder la elongación para llevar el pecho hacia las rodillas y cógete los dedos de los pies o de las espinillas. No sueltes y al inhalar estira la columna elevando el tronco y al exhalar vuelve a bajar. Continúa durante **3 minutos**. Medita en el entrecejo. Puedes utilizar el mantra Wahe Gurú meditando en Wahe durante la inhalación y Gurú durante la exhalación. *Trabaja sobre toda la columna y despierta la glándula pituitaria. Variantes a escoger o sumar:* a. Utilizar una cinta para rodear los pies y avanzar sin redondear la espalda. b. Sujetar con las manos tobillos o pantorrillas, lo importante es la columna. c. Sentarse sobre un cojín para subir la pelvis. d. Flexionar las rodillas es mejor opción que redondear la espalda.

**5. Mahamudra, variante (El Gran Sello).** Siéntate sobre el talón derecho colocándolo entre el ano y los genitales (periné). Estira la pierna izquierda hacia adelante. Alarga e inclina la columna hacia adelante sin redondearla. De ser posible, ambas manos cogen el pie y el dedo gordo es presionado con los dedos índice y pulgar de tu mano derecha, así presionas el punto reflejo de la glándula pituitaria detrás del dedo gordo. Mantén la postura y haz Respiración de Fuego durante **2 minutos**. Cambia de pierna y haz **2 minutos más**. *Ayuda a la eliminación, estira el nervio ciático y activa la circulación en la parte superior de la columna. Variantes:* Las del ejercicio anterior.



**6. Upavistha Konasana (Postura Sentada en Ángulo) en dinámico.** Siéntate sobre los isquiones con las piernas estiradas y abiertas delante de ti y las manos en los muslos. Inhala, alargando la columna y exhala flexionándote hacia una de tus piernas. Inhala hacia arriba, en el centro, y exhala inclinándote hacia la otra pierna. Alterna el movimiento con una respiración vigorosa durante **2 minutos**. A continuación, inhala arriba y exhala inclinando la columna hacia delante, en el centro, acercando el tronco al suelo e intentando sujetar cada pie con una mano, cogiéndote de los dedos gordos. Mantente inhalando al subir y exhalando al bajar durante **1 minuto**. *Da flexibilidad a la columna y las piernas. Variantes a escoger o sumar:* a. Utiliza una manta doblada para sentarte y elevar la pelvis. b. Sujeta las pantorrillas, tobillos o incluso usa unas cintas pero no fuerces la postura, evita redondearte.



**7. Bhujangasana (Postura de Cobra, variante).** Colócate sobre el abdomen con las manos justo debajo de los hombros. Mantén la posición con tus piernas juntas o al ancho de las caderas. Activando la musculatura abdominal y dorsal inhala elevando el tronco, finalmente ayúdate de los brazos. Observa

que los hombros permanezcan en rotación externa y mantén el abdomen activo (como buscando juntar las costillas) para proteger la zona lumbar). Haz Respiración de Fuego durante **3 minutos**. Para terminar, inhala, aplica Mula Bandha unos segundos, exhala y baja lentamente. *Equilibra la energía sexual y el apana. Variante: En Ardha Bhujangasana, media cobra.*



**8. Levantamiento de Hombros.** Siéntate en Postura Fácil con las manos sobre las rodillas y el mentón recogido. Inhala y levanta los hombros hacia las orejas, exhala y déjalos caer. Continúa rítmicamente una respiración vigorosa durante **2 minutos**. *Equilibra los chakras superiores eliminando los últimos bloqueos para que suba la energía.*

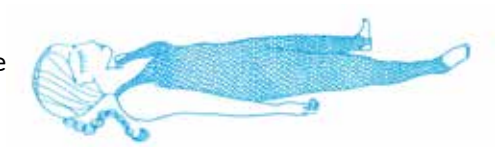
**9. Círculos con la cabeza en Sukhasana (Postura Fácil).** Mantente en Postura Fácil y empieza a girar la cabeza en círculos lentos. Mantente enraizado, con los hombros relajados y el pecho elevado. Sigue durante **1-2 minutos** con una respiración suave. Luego, cambia del sentido, **1-2 minutos**.



**10. Sat Kriya en Vajrasana (Postura de Roca).** Siéntate sobre los talones con el bajo vientre sujeto y la columna alargada. Estira los brazos rectos arriba, manteniendo los hombros lejos de las orejas, y las palmas de las manos entrelazadas dejando los dedos índices apuntando hacia arriba. Realiza Sat Kriya durante **3-7 minutos** con fuerza y ritmo, concéntrate en la coronilla. Con Sat contrae el abdomen adentro y arriba y con Nam suéltalo. Deja que la respiración sea automática y no la programes. Ayuda a subir tu energía por tu columna utilizando el perineo en cada impulso. Luego inhala y aplica Mula Bandha llevando la energía a través de la columna vertebral hasta la coronilla, exhala y relájate. *Fortalece*

*el sistema nervioso y mueve la energía al séptimo chakra.*

**11. Savasana.** Relájate profundamente sobre la espalda.



**COMENTARIOS:**

*Esta serie es excelente para armonizar la energía creando un equilibrio entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Trabaja progresivamente la columna vertebral, mejora la circulación sanguínea, y abre los nadis para la circulación libre de la Prana.*