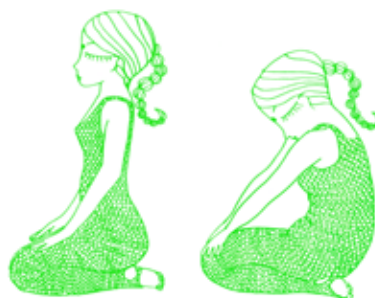


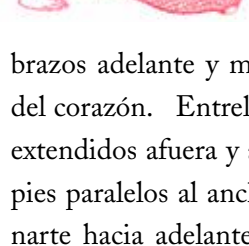
Kriya Para La Prosperidad

Yogi Bhajan

1. **Flexiones de Columna en Vajrasana (Postura de Roca).** Siéntate sobre los talones, mentalmente inhala *Sat* (concéntrate en el primer chakra) y exhala meditando en *Nam* (concéntrate en el tercer chakra). **2-3 minutos.** Inhala y aplica Mula Bandha, exhala y aplica Mula Bandha reteniendo durante 10 segundos. Repítelo 2 veces más.



2. **Caídas de cuerpo en Dandasana (Postura de Bastón).** Estira las piernas adelante con las manos en el suelo, un palmo por delante de tus caderas. Inhala y levanta el cuerpo hacia arriba, exhala y déjalo caer. Continúa durante **2-3 minutos.**



3. **Postura de Cuervo.** Extiende los brazos adelante y mantenlos paralelos al suelo a la altura del corazón. Entrelaza los dedos manteniendo los índices extendidos afuera y apuntando hacia adelante. Coloca los pies paralelos al ancho de las caderas y agáchate sin inclinarte hacia adelante. Haz Respiración de Fuego durante **2-3 minutos.** Inhala, retén la respiración y proyéctate hacia fuera desde el corazón. Exhala y relájate.



4. **Correr en el sitio:** Corre enérgicamente con un buen movimiento levantando las rodillas y estirando alternativamente los brazos hacia delante con las manos en puño. **3-5 minutos.**

5. **Upavistha Konasana B (Loto Kundalini):** Equilíbrate sobre la parte trasera de los isquiones y coge los dedos de

los pies con las manos. Intenta mantener la columna alineada, y a partir de allí estira las piernas abiertas tanto como puedas. Haz Respiración de Fuego durante **2-3 minutos.** Inhala, retén la respiración y lleva la energía hacia arriba por la columna. Exhala y relájate.



6. **Trea Kriya.** Siéntate sobre el talón izquierdo, coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Sitúa las manos cómodamente sobre la falda. La mano derecha sobre la izquierda, los pulgares tocándose. Levanta el diafragma hacia arriba mientras cantas *Ong So Hung* fuerte y energéticamente desde el corazón. Escucha el sonido vibrando en tu corazón.



7. **Brazos Abiertos en Sukhasana (Postura Fácil).** Siéntate en Postura Fácil, extiende los brazos hacia los lados paralelos al suelo con las palmas hacia arriba. Concéntrate en la energía entrando por la mano izquierda y extendiéndose hacia la mano derecha, formando un arco potente entre ambas manos. Haz Respiración de Fuego durante **2-3 minutos**.

8 .

Reverencias al Infinito en Sukhasana (Posturas Fácil). Siéntate en Postura Fácil con las manos en cerradura de venus detrás del cuello y abre los codos hacia los lados. Inhala en esta postura meditando en *Sat*, exhala y flexiónate desde las caderas elongando la espalda buscando llevar el pecho, y si es posible la frente, al suelo meditando en silencio en *Nam*, inhala y vuelve hacia arriba, meditando en silencio en *Sat*. Continúa **2-3 minutos**.



9. **Elevaciones de Brazos Extendidos en Sukhasana (Postura Fácil).** Extiende los brazos rectos hacia delante, paralelos al suelo, con las palmas hacia abajo. Levanta los brazos alternativamente desde la posición inicial hacia arriba a un ángulo de 60 grados, inhala mientras subes un brazo, y exhala mientras subes el otro (la acción se parece casi Respiración de Fuego). Empieza subiendo el brazo derecho y continúa durante **2-3 minutos**. Al terminar: trae los brazos juntos al

nivel de tercer ojo, inhala, aguanta la respiración y proyéctate del tercer ojo al Infinito. Exhala y relájate.

10. **Comunicaciones Cósmicas.**

(a) Las manos en cerradura de venus 10 cm. encima de la cabeza (el chakra de la coronilla), las palmas hacia abajo. Con los ojos cerrados, concéntrate en la coronilla y proyectándote hacia la Infinitud. Haz Respiración de Fuego durante **2-3 minutos**.





(b) Mantén las manos en el mismo sitio y apunta los dedos índices rectos hacia arriba. Continúa enfocándote en el chakra de la corona respirando larga y profundamente. **2-3 minutos.**

(c) Sin bajar las manos, coloca las yemas de los dedos juntos manteniendo las palmas separadas (como un tipi). Continúa proyectándote hacia arriba con Respiración de Fuego. **2-3 minutos.** Para terminar: inhala, aguanta la respiración y proyéctate hacia fuera, exhala y relájate.

11. Crea oportunidades y genera prosperidad: En Sukhasana, coloca los brazos a los lados, codos pegados al cuerpo y manos hacia arriba con las palmas hacia delante. Siéntate cómodamente y visualiza una luz verde. Canta el mantra ***Hari Hari Hari Hari Hari Hari Har*** desde el corazón, sintiendo un pequeño tirón al nivel del ombligo. Sigue durante **2-11 minutos.** Para terminar: inhala, exhala y relaja las manos en el regazo, la mano derecha descansando sobre la izquierda. Medita y piensa en todas las cosas en las que puedes sentirte agradecido. Disfruta de la energía que está bañándote. Ama cada respiración que viene y ama todas las cosas conocidas y desconocidas en tu vida.



COMENTARIOS:

Esta serie atrae oportunidades y abre el centro del corazón. Permite que te acerques a la prosperidad desde la conciencia del centro del corazón o campo de atracción. Esta conciencia puede ser resumida como: “Cuánto más me abra, más puedo atraer hacia mí. No necesito luchar. Tengo la habilidad de atraer las oportunidades hacia mí”. Empiezas a darte cuenta de que las oportunidades y la prosperidad pueden llegar de manera muy diferente a la que hubieras imaginado. Cree que mereces la prosperidad y que el universo te quiere.