



SAT KRIYA



Una Kriya es una serie de acciones o ejercicios, que crean una sinergia propiciando un proceso energético determinado con un resultado previsible. Sat Kriya es una de las pocas Ásanas que constituyen una “acción completa” o Kriya en sí misma. Puede formar parte de una Kriya o estar sola como una joya preciosa y su principal propósito es el control y equilibrio de los tres chakras inferiores (centros de distribución energética en el cuerpo) y la elevación de esta energía a través de Shushmana.

En la práctica de Kundalini Yoga es muy interesante conseguir la maestría de Sat Kriya, pues su práctica constante aporta muchos beneficios:

- Fortalece el sistema sexual estimulando el flujo natural de esta energía.
- Deshace las fobias sexuales.
- Permite controlar los impulsos sexuales caóticos.
- Redistribuye la energía sexual de manera que sea utilizada para las actividades creativas y curativas del cuerpo.
- Cuando hay problemas de adaptación o ciertos desequilibrios mentales, es recomendable practicar Sat Kriya puesto que estas perturbaciones siempre están relacionadas con un desequilibrio energético de los chakras inferiores.
- La salud física en general mejora ya que los órganos internos reciben un masaje suave y rítmico con esta asana.
- El corazón también se fortalece con el flujo rítmico de la presión sanguínea hacia arriba y abajo que genera el bombeo del Punto del Ombligo.
- Sat Kriya trabaja directamente estimulando y canalizando la energía Kundalini, por lo cual siempre debe practicarse vibrando el mantra Sat Nam.

TÉCNICA

- Siéntate en Vajrasana (postura de roca).
- Toma conciencia de tu anclaje y tu proyección y alinea tu columna tonificando el bajo abdomen y recogiendo la barbilla.
- Entrelaza todos los dedos de las manos excepto los dedos índices que

apuntan hacia arriba y coloca el Mudra delante del corazón.

- Comienza a subir los brazos hasta estirarlos sin perder la alineación de tu columna.
- Baja y rota levemente los hombros de manera que las axilas se miren entre sí.
- Lleva la mirada hacia el entrecejo.
- Haz algunas respiraciones conscientes para asegurarte de que no estás obstruyendo la energía en ningún punto del torso y para observar el anclaje de tu pelvis y la proyección de tu columna.
- Comienza a vibrar Sat Nam enérgicamente y con un ritmo constante (8 veces en 10 segundos aprox.)
- El sonido Sat nace desde el Punto del Ombligo y al vibrarlo se contrae el bajo abdomen.
- El sonido Nam se proyecta a través de la columna hacia los centros superiores (entrecejo y coronilla) y al vibrarlo se relaja el bajo abdomen. En Sat el Punto del Ombligo se mueve hacia adentro y arriba y en Nam vuelve a su sitio.

El ritmo debe ser simétrico como el tic-tac de un reloj, para esto es necesario que el bombeo del bajo abdomen sea también rítmico y simétrico. Es muy importante poner atención en este punto, ya que es la clave del efecto energético de esta Kriya.

PARA ACABAR

- Primero inhala completamente recogiendo toda la Prana que se ha generado y exhala completamente vaciando los pulmones. Directamente vuelve a inhalar de forma aun más completa, enérgica y consciente, suspende la respiración con los pulmones llenos, aplica Mula Bandha y Jalandhara Bandha, activa al máximo todos los músculos del cuerpo y permite que la energía fluya desde el Punto del Ombligo a través de la columna y siga más allá de la coronilla hasta la punta yema de los índices (octavo chakra).
- Mantente en suspensión los segundos que estés cómodo y luego exhala con suavidad bajando los brazos tranquilamente hasta apoyar las manos sobre los muslos.
- Descansa en Vajrasana o en Savasana (sobre la espalda) al menos durante el mismo tiempo que has realizado Sat Kriya.

CLAVES

- Lo más importante en esta asana es mantener la alineación de la columna y el ritmo de la vibración.
- Si al subir los brazos hasta estirarlos pierdes la alineación, contraes la zona lumbar o cervical o subes los hombros, es mejor que no los subas tanto. Puedes doblar los codos y dejar los brazos a la altura conveniente manteniendo el Mudra en dirección al cielo.
- Aunque la vibración y el bombeo son poderosos, no hay ningún

movimiento que no sea la contracción y relajación del bajo abdomen. Pelvis, columna, hombros y cabeza permanecen quietos y alineados.

- Si sientes que el ritmo se acelera, que te falta aire o que pierdes la coordinación del bombeo, puedes parar, descansar un momento y luego volver a comenzar.

PRÁCTICA

- Una buena práctica para aumentar el tiempo poco a poco, es hacer Sat Kriya durante 3 minutos y descansar 2 minutos. Repite este ciclo hasta que hayas completado 15 minutos de Sat Kriya y 10 minutos de descanso. Luego haz una relajación profunda durante 15 o 20 minutos. Puedes construir el tiempo hasta 31 minutos acabando siempre con una buena relajación.
- Recuerda que en Yoga, la evolución no depende de lo rápido que vayas si no de que seas consciente de lo que está ocurriendo en cada momento. Esta Kriya puede darte una experiencia muy profunda a todos los niveles, no fuerces el proceso y podrás disfrutar de tu propia evolución y apertura.

