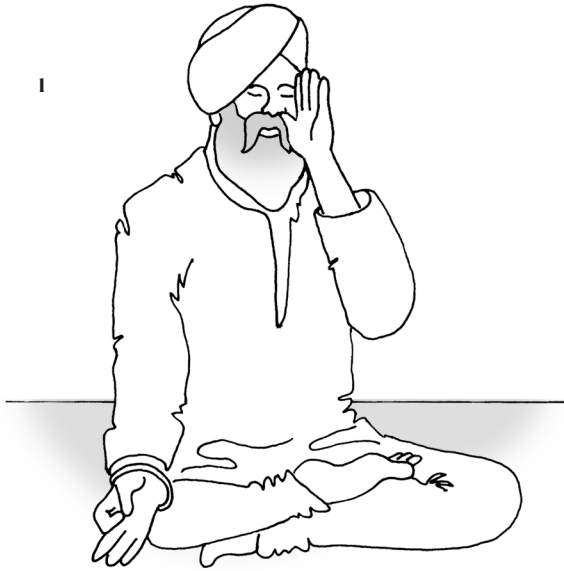


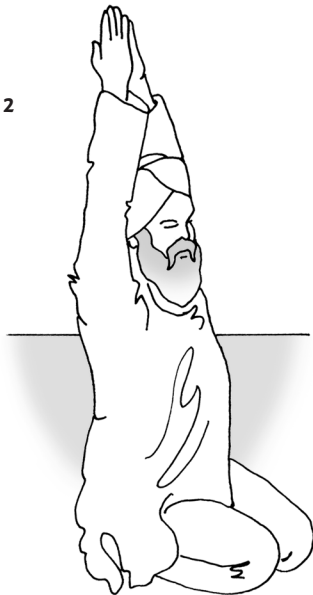
# Surya Kriya

1



1. **Respiración por la Fosa Nasal Derecha:** Siéntate en Postura Fácil con la Columna Recta. Descansa la mano derecha en Gyan Mudra sobre la rodilla. Tapa la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo. Los otros cuatro dedos apuntan hacia arriba. Comienza respiraciones largas, profundas y poderosas entrando y saliendo por la fosa nasal derecha. Concéntrate en el flujo de la respiración. Continúa de **3 a 5 minutos**. Inhala, exhala y relaja.

2



2. **Sat Kriya:** siéntate sobre los talones. Levanta los brazos por encima de la cabeza, codos estirados, palmas juntas. Entrelaza todos los dedos excepto los dedos índices que apuntan hacia arriba. Canta *Sat* al empujar el ombligo hacia dentro y *Naam* al relajar el ombligo. Enfócate en el Punto del Entrecejo. Continúa por **3 minutos**. Luego inhala y suspende la respiración. Aplica *Mulbandh* e imagina tu energía irradiándose desde el Punto Umbilical y circulando a través de todo el cuerpo. Relaja. **Repite Sat Kriya por 3 minutos**. Luego inhala, aplica *Mulbandh* y mentalmente lleva toda la energía hacia la punta de los dedos. Exhala y relaja.

3

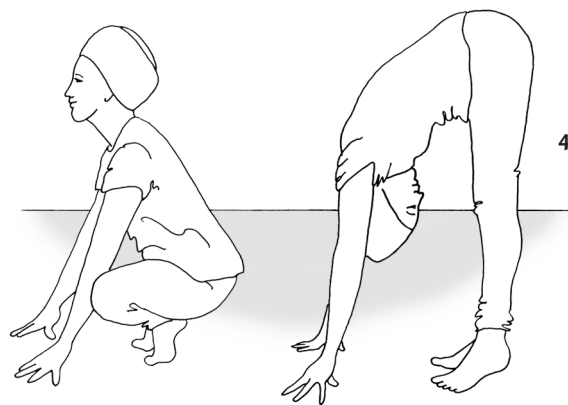


3. **Flexión Espinal con Mulbandh:** Siéntate en Postura Fácil. Toma las pantorrillas con ambas manos. Inhala — flexiona la columna hacia delante y levanta el pecho. Exhala — extiende la columna hacia atrás. Mantén la cerradura de cuello y la cabeza nivelada todo el tiempo. En cada inhalación vibra mentalmente el Mantra *Sat*, en la exhalación vibra *Naam*. En cada exhalación aplica *Mulbandh*. Continúa rítmicamente con respiraciones profundas **108 veces**. Luego inhala —sostén brevemente con la columna perfectamente recta. Exhala y relaja.

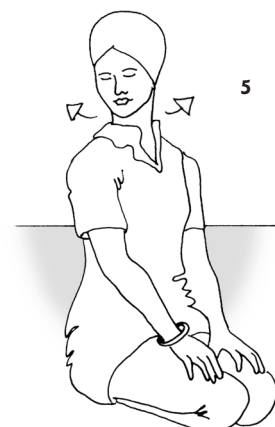
## Comentarios:

Este Kriya toma su nombre de la energía solar. Cuando tienes mucha “energía solar” no tienes frío, eres energético, expresivo, extrovertido y entusiasta. Es la energía de la purificación. Te ayuda a mantener un peso saludable, facilita la digestión y torna la mente clara, analítica y orientada a la acción. Estos ejercicios estimulan sistemáticamente la fuerza *Pránica* positiva y la energía Kundalini. El ejercicio 1 utiliza la “respiración solar” para darte una mente clara y enfocada. El ejercicio 2 libera la energía almacenada en el Punto Umbilical. El ejercicio 3 mueve la energía Kundalini

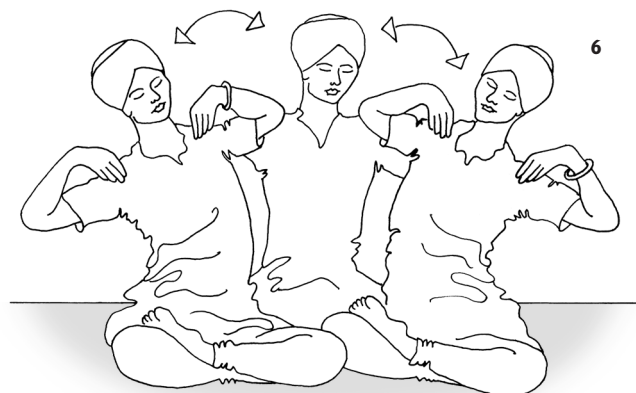
4. **Postura de Rana:** Acuclíllate de manera que tus glúteos estén sobre tus talones. Los talones no tocan el suelo y se tocan entre sí. Apoya las puntas de los dedos de las manos en el suelo, entre las rodillas, con la cabeza hacia arriba. Inhala, sube los glúteos y deja caer la cabeza, manteniendo los dedos en el suelo. Exhala, baja, levanta la cabeza y deja que los glúteos golpeen los talones. La exhalación debe ser poderosa. Continúa **26 veces** con respiraciones profundas. Inhala arriba, luego relaja abajo, sentándote sobre los talones.



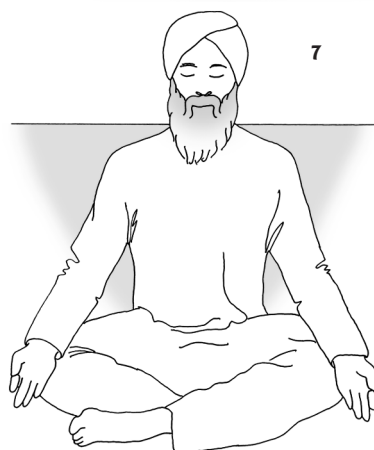
5. En **Postura de Roca**, apoya las manos en los muslos. Con la columna muy recta, inhala profundamente y gira la cabeza hacia la izquierda. Vibra mentalmente *Sat*. Exhala completamente girando la cabeza a la derecha. Vibra mentalmente *Naam*. Continúa inhalando y exhalando por **3 minutos**. Luego inhala con la cabeza recta en el centro. Exhala y relaja.



6. **Siéntate en Postura Fácil.** Pon las manos sobre los hombros con los pulgares hacia atrás y el resto de los dedos hacia el frente. Los antebrazos y los codos están paralelos al suelo. Inhala al flexionarte hacia la izquierda, exhala al flexionarte a la derecha. Continúa este movimiento de balanceo con respiraciones profundas por **3 minutos**. Luego inhala al centro. Exhala y relaja.



7. Siéntate en una postura meditativa perfecta con la columna recta. Dirige toda tu atención al punto del entrecejo. Contrae el Punto Umbilical — sostén — aplica *Mulbandh*. Observa el flujo de la respiración. En la inhalación escucha un silencioso *Sat* y en la exhalación escucha un silencioso *Naam*. Continúa por **6 minutos** o más.



liberada a lo largo de la columna, haciéndola más flexible. El ejercicio 4 transforma la energía sexual. El ejercicio 5 abre el Chakra de la Garganta, estimula la circulación hacia la cabeza y trabaja sobre las glándulas tiroideas y paratiroides. El ejercicio 6 flexibiliza la columna, distribuye la energía por todo el cuerpo y equilibra el campo magnético. El ejercicio 7 te sumerge en una profunda meditación auto-sanadora. Este Kriya debe ser incluido ocasionalmente en tu Sadhana regular para desarrollar fortaleza y la habilidad para enfocarte en múltiples tareas.