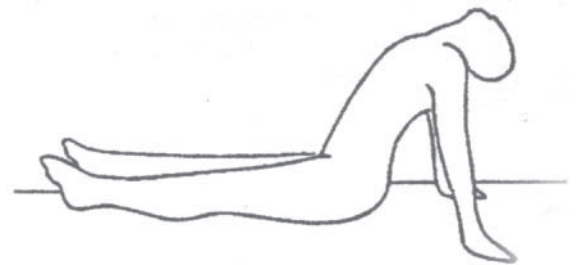


Kriya para la Creatividad y el Poder de Sanar

1) Postura de Guru Pranam. Siéntate sobre los talones, inclínate hacia delante hasta que tu frente toque el piso. Extiende tus brazos hacia delante y junta las palmas, de tal forma que el borde exterior de las manos toque el suelo. Inhala, sostén la respiración y mentalmente lleva la energía de la respiración hacia la base de la columna, luego visualiza los colores del arco iris ascender por tu columna: rojo en la base, naranja en el sacro, amarillo en la cintura, verde en el corazón, azul en el cuello, azul violeta a la altura del entrecejo y violeta en el tope de la cabeza. Exhala sintiendo que los colores se disuelven en un tono blanco dorado. Vuelve a inhalar y repite esta secuencia. Continúa 5 minutos.



2) Siéntate con las piernas estiradas hacia delante. Mantén tu columna recta e inclínate hacia atrás a 60° , apóyate sobre tus manos. Inclina tu cabeza sin tensionar el cuello, hasta que tus ojos puedan ver el cielo. Cierra tus ojos y relájate. El bloqueo muscular de tu pecho y garganta se puede disolver si respiras profundamente a través de la nariz durante 3 minutos. Inhala y exhala profundamente. Usa los músculos del abdomen y pecho para respirar. Cada vez que exhalas visualiza y proyecta un rayo de luz saliendo por tu frente. Para terminar inhala sostén la respiración, exhala a manera de suspiro por la nariz y lentamente baja tu cuerpo hasta quedar acostado, relájate 1 o 2 minutos.



3) Siéntate en Postura Fácil con la columna recta y la barbilla ligeramente inclinada hacia delante. Entrelaza tus dedos y coloca tus manos sobre tu regazo. Inhala y canta Ong en un mono tono. Sostén el sonido tanto tiempo como te sea posible. Emite el sonido desde el abdomen. El sonido Ong significa la Creatividad Infinita. Si tu postura es correcta y tu cuello está alineado al cantar el sonido ng sentirás una vibración desde la parte de atrás del paladar hasta el cráneo. Esta vibración da un masaje al cerebro. Continúa 11 minutos.



Kriya para la Creatividad y el Poder de Sanar

4) Siéntate en Postura Fácil, coloca tus manos en Mudra de Oración, presiona ligeramente las palmas entre sí. Con las articulaciones de los pulgares presiona firmemente el punto del esternón a la altura del timo, entre la quinta y sexta costillas. Concéntrate en ese punto durante 2 minutos.

5) Vigorosamente frota tus manos, hasta que sientas calor. Frótalas durante 2 minutos. Siente la energía y el calor que este movimiento produce. Con las palmas mirándose entre sí lentamente separa tus palmas a 12 centímetros, siente la atracción y repulsión entre ellas. La mano derecha es la polaridad positiva y la izquierda la negativa. Cierra tus ojos y percibe las sensaciones entre tus manos. Continúa 2 minutos.

6) Coloca tus manos una encima de la otra frente al chakra del corazón. Las manos están a 12 centímetros de distancia, la mano derecha mira hacia abajo y la izquierda hacia arriba. Respira largo y profundo, siente la energía de tu aliento entre las palmas. Siente una bola incandescente de luz. Continúa 4 minutos. Mientras haces esto sonríe, relájate, estás despertando el chakra del corazón. Durante esta meditación el movimiento de las fuerzas electromagnéticas de tu cuerpo permite que se relajen los recuerdos que se alojan en el pecho.

7) Presiona la palma de tu mano derecha con firmeza en el chakra del corazón. Por el lado de la espalda, presiona tu columna con el dorso de tu mano izquierda. Ambas manos quedan a la misma altura. Siente la polaridad entre ambas manos. Haz Respiración de Fuego. Continúa 2 minutos. Para terminar inhala, sostén lo más que puedas y exhala. Medita silenciosamente durante unos minutos con tu columna recta y tus manos en el regazo. Siéntete divino.

Comentarios: La practica regular de esta kriya te será útil cuando necesites ser creativo. La concentración creativa durante la practica de estos ejercicios abrirá los canales internos para que la sanación pueda fluir.

