

KRIYA YOGA DE BABAJI

SEMINARIO DE INICIACION

Organiza : [Aberdare e aberdare@hot mail. es](mailto:aberdare@hot mail. es)

IMPARTE: SAVITRI

EN VILLAFRANCA DE LOS BARROS DEL 1al 3 DE ABRIL DEL 2022

TEL : 0034 - 656815710



El Kriya Yoga es el “arte científico de la unión con el Propio Ser o la Verdad”. Fue desarrollado por los antiguos Siddhas (seres auto-realizados) y revivido en los tiempos modernos por Babaji Nagaraj, un m aestro de la India. Toda persona, independientemente de su condición, ideología o creencia religiosa, puede practicar las técnicas de yoga o K r i y a s y beneficiarse de ellas para su propio crecimiento y bienestar personal. A través del Kriya Yoga podrás acceder a todo tu potencial de consciencia y de energía, potencial que en términos yóguicos se llama Kundalini.

En este seminario aprenderemos:

18 posturas de Kriya Hatha Yoga: con sólo practicar estas 18 posturas trabajas sobre todo tu cuerpo. Conseguimos con ellas un estado de calma pero de consciencia; además de ello liberamos las toxinas y los bloqueos energéticos del cuerpo, activando los chakras o centros psico-energéticos, preparándolo para la práctica del pranayama y de la meditación.

K r i y a K u n d a l i n i Pranayama:

Es una técnica respiratoria que consta de varias fases y que lleva la energía de los chakras (centros psico-energéticos) inferiores hacia los chakras superiores, favoreciendo su apertura y el desarrollo del practicante. El pranayama tiene además de ello muchos efectos más: energiza, rejuvenece y transforma el cuerpo. El Kriya Kundalini Pranayama es la técnica más importante del Kriya Yoga. Babaji y los Siddhas han enfatizado la

importancia de la práctica del pranayama para lograr los estados más elevados de perfección humana.

7 técnicas de meditación:

el propósito de la meditación es dominar la propia mente; estas meditaciones trabajan sobre sus diversos aspectos. Así, se enseñan técnicas de meditación para desarrollar la concentración, la creatividad, la intuición y para contactar con nuestro ser superior o supraconsciencia