

## Kriya Yoga de Babaji

Libros y DVDs disponibles:

**Curso por correspondencia: “La gracia del Kriya Yoga de Babaji”.** 12 lecciones, una por mes, para profundizar nuestra comprensión sobre los principios, las prácticas y el proceso del Yoga. Temas: las emociones; la mente y la ; trascender los condicionamientos; etc. Más información e inscripción a través de la web [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca).

**Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas**, por M. Govindan. Narra el nacimiento de Babaji, su infancia, su búsqueda de auto-realización, su transformación y sus actividades actuales. Incluye directrices para la práctica del Kriya Yoga, y las 18 posturas de Kriya Hatha Yoga. 252 páginas.

**DVD: Kriya Hatha Yoga de Babaji: auto-realización a través de la acción con consciencia**, por M. Govindan. Aprende las 18 posturas desarrolladas por Babaji y vuélvete consciente de lo que es consciente.

**La voz de Babaji: Una trilogía de Kriya Yoga**, por Babaji Nagaraj, V.T. Neelakanthan y Yogui Ramaiah. Una serie de charlas dadas por Kriya Babaji en 1952. Éstas son una fuente de deleite e inspiración, iluminando el camino del Kriya Yoga.

Pueden ser pedidos a través de librerías (Distribuye: ALFAOMEGA, tel. 916145346) o por la web [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca)

## Hitzaldiak

Azaroak 11

Azaroak 25

## Mintegiak

Azaroak 12 13

Azaroak 26 27

## Satsang

Agorrilak 12

Laida

Urriaren 24ti aurrera

## Hatha Yoga

Ulibarri euskaltegian. Gardoki 3

48008 Bilbao

Mintza praktika

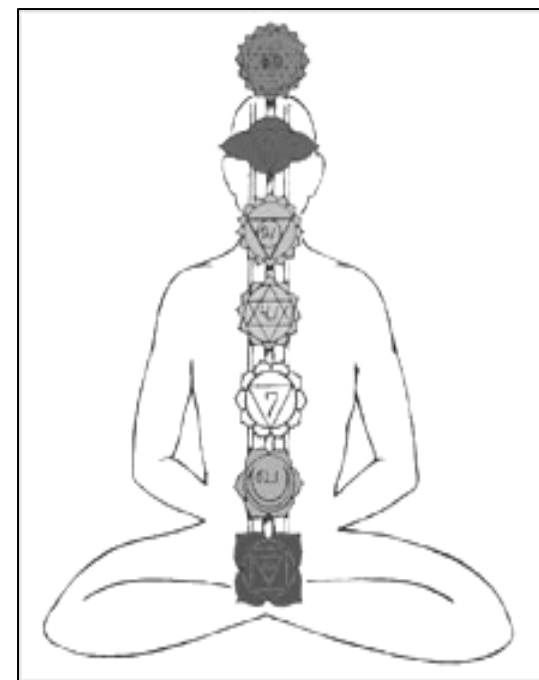
teléfono, 656 700 683

Aguamarina. Luzarra 18.

48014 Bilbao

[www.kriyayogadebabaji.net](http://www.kriyayogadebabaji.net)

[www.babaji.ca](http://www.babaji.ca)



## Kriya Yoga de Babaji

Vaalmiiki

BABAJIREN KRIYA YOGA

2011

00-34- 656700683

vaalmiki@yahoo.fr



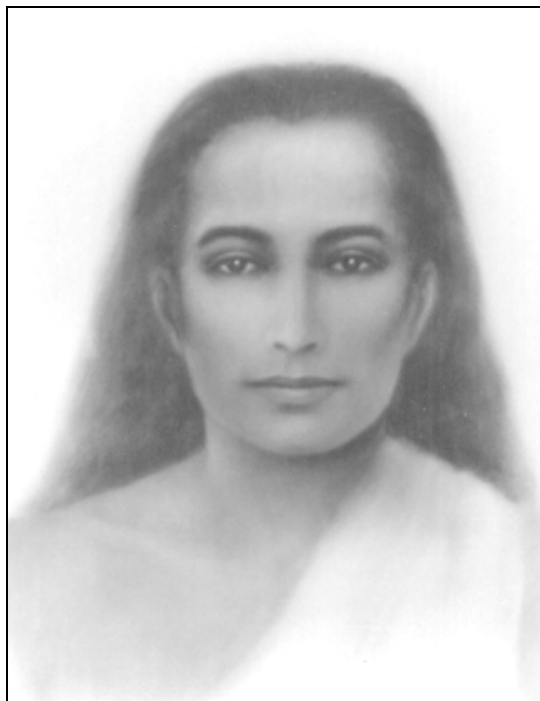
## Babajiren Kriya Yoga

Babajiren Kriya Yoga, India hegoaldeko siddha edo jakintzu tamilak garatutako antzea edo jakintza dugu, Himalayako Babajik eraberritua gaur egunean.

Edonork ekiteko prestaturik dago, berdin berdin izanik bere ideologia, sinesmen, erlijio edo iritzi ; edozein modutan onurak hartuko ditu bere garapenean edo osasunean teknikak praktikatu gero

Babajiren Kriya Yoga teknika jakin batzuen bidez osaturik dago. Teknika horiek, mintegien bidez irakatsi eta zabaltzen dira.

Hasiera mailako mintegian, Kriya Hatha Yogaren 18 jarrerak edo asanak irakasten dira, Kriya Kundalini Pranayama, eta Meditaziorako edo hausnar egiteko zazpi teknika. Teknika hauek Babajiren Kriya Yogaren funtsa eta sistema osoaren oinarria osatzen dute.



Norberaren garapenari ekiteko ariketa eta tekniken sistema eraginkorra da Kriya Yoga

Ekintza arduraz egiteko, bost ataletan banatzen da, hau da, gorputzaren fisikoa, atal bizia, gogoa, adimena eta espiritua hartzen ditu kontuan .

Geure barnea apur apurka aldatuz, gogoan du eragina, gorputzaren indarrak eta ahalbideak landuz eta zabalduz, jakintza osoa berneratuz. Geure praktikaren bidez, barneratzen, jakin dakigun horretan sakonduz .

## Zer den praktikatzeko duguna

### **Kriya Hatha Yogaren 18 asana**

18 jarrera edo postura, lasaitasuna arazatu eta zabaltzeko ; gorputzaren malgutasuna apur apurka lortu eta bere indarra sendotu, Osasuna orekatzen laguntzeko.

**Kriya Kundalini Pranayama,** Arnasa hartzeko teknika; haizea hartu eta eman, gure arteko harremanaren bidez gorputzaren argia pizteko. 6 alderdi dituen teknika bakarraren bidez.

▪ **Meditaziorako 7 teknika.** Gure barnea argitzen goazen neurrian, gure kontzentrazioa garatu, sormena eta asmoa bat egiten lagunduz. Geure gogoa menperatzen goazelarik, izatearen mugen eta guneen ardurak hartuz .