

# KRIYA YOGA DE BABAJI

## SEMINARIO DE INICIACION

INFORMACIÓN : SAVITRI [savitri2@babajiskriyayoga.net](mailto:savitri2@babajiskriyayoga.net) tel: 607880314

IMPARTE: SAVITRI

EN GIRONA 14-15 SEPTIEMBRE 2024



El Kriya Yoga es el “arte científico de la unión con el Propio Ser o la Verdad”. Fue desarrollado por los antiguos Siddhas, seres realizados.

Revivido en los tiempos modernos por Satguru Babaji Nagaraj, un Siddha yogui de la India.

Toda persona, no importa su ideología o creencia religiosa, puede practicar las técnicas de yoga o kriyas 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, 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 meditaciones dominar la propia mente; estas meditaciones trabajan sobre sus diversos aspectos. Así, se enseñan técnicas de meditación para desarrollar la concentración, creatividad, la intuición y para contactar con nuestro ser superior o supraconsciencia.