

## Kriya Yoga de Babaji

Libros 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.

**Kriya Hatha Yoga de Babaji: 18 posturas de relajación y rejuvenecimiento**, 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. Neelakantan 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 la web:  
[www.babaji.ca](http://www.babaji.ca)

Más información:



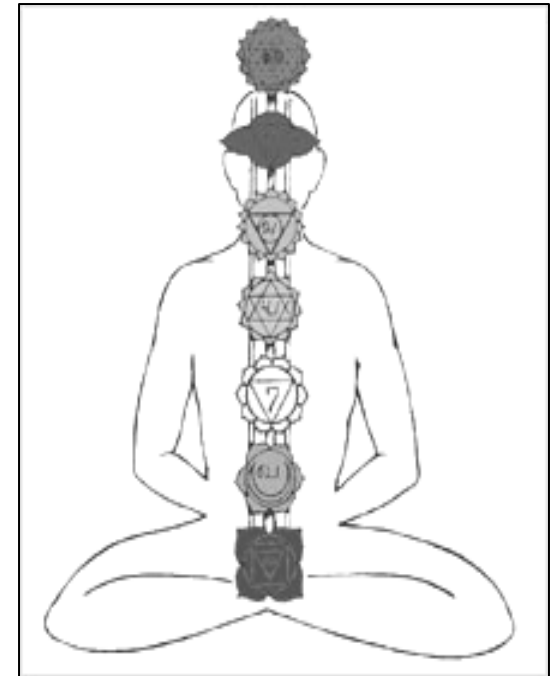
Mirabai (Lourdes Planas), yogacharya. Diplomada en Enfermería y Fisioterapia y licenciada en Antropología Social y Cultural.

En el ámbito profesional, ha incorporado técnicas yóguicas para el manejo en grupos de personas que sufren estrés, ansiedad, depresión y otras alteraciones psicosomáticas.

Realiza seminarios de iniciación al Kriya Yoga de Babaji.

<http://www.kriyayogadebabaji.net>

<http://www.babaji.ca>



## Kriya Yoga de Babaji

Seminarios de primer nivel, con  
Mirabai:

24 y 25 de septiembre

22 y 23 de octubre

19 y 20 de diciembre

Barcelona

Tel. 651177355

[mirabai2009@hotmail.com](mailto:mirabai2009@hotmail.com)



Om Kriya Babaji  
Nama Aum



## Kriya Yoga

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 maestro de la India. Cualquiera persona, independientemente de su condición, ideología o creencia religiosa, puede practicar las técnicas yóguicas 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.

## 144 Kriyas

El Kriya Yoga de Babaji consta de 144 técnicas o Kriyas. Estas Kriyas son el resumen de una tradición de Yoga que procede del sur de la India, llamada “Tradición de los 18 Siddhas”.

Las Kriyas se enseñan en tres seminarios distintos:

**Seminario de Primer nivel:** se enseñan las Kriyas más importantes.

**Seminario de Segundo nivel:** se realiza en un retiro de fin de semana, y se

entregan mantras y nuevas técnicas encaminadas a integrar la práctica de Yoga en la vida cotidiana.

**Seminario de Tercer nivel:** se entregan la totalidad de las 144 Kriyas, que cubren todos los aspectos de la vida del estudiante. Para asistir es necesario haber practicado un mínimo de un año las técnicas del primer nivel.

En el seminario de iniciación de primer nivel aprenderemos 18 posturas de Kriya Hatha Yoga, el Kriya Kundalini Pranayama y 7 meditaciones. Estas técnicas son las más importantes de las 144 Kriyas del Kriya Yoga de Babaji, y constituyen la base principal de este sistema.

## En el 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 liberamos las toxinas y los bloqueos energéticos del cuerpo, activando los chakras o centros psicoenergéticos, preparándolo para la práctica del pranayama y de la meditación.

**Kriya Kundalini Pranayama:** es una técnica respiratoria que consta de varias fases y que lleva la energía de los chakras inferiores hacia los chakras superiores, favoreciendo su apertura y la evolución del practicante. El pranayama produce también 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 purificar el subconsciente, para desarrollar la concentración, la creatividad, la intuición y para contactar con nuestro ser superior o nuestra superconsciencia.