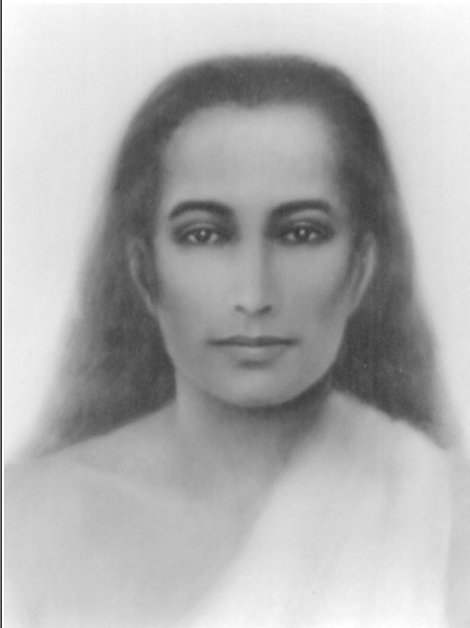


KRIYA YOGA DE BABAJI

SEMINARIO DE PRIMER NIVEL JUNIO 2017

Fecha: 16 al 18 junio 2017
Lugar: asociación Aberdare Yoga
Mártires 41 Villafranca de los barros. Badajoz
información: aberdare@hotmail.com
teléfono: 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 maestro de la India. Cualquier 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.

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.

Kriya Kundalini 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 purificar el subconsciente, para desarrollar la concentración, la creatividad y la intuición y para contactar con nuestro ser superior o nuestra superconsciencia.