

# Kriya para la Energía Verde y la Oportunidad

Esta serie atrae oportunidades y abre el Centro del Corazón. Le permite a uno acercarse a la prosperidad desde la conciencia del Centro del Corazón o al plano de la atracción. Esta conciencia puede ser resumida de la siguiente manera: "Cuanto más me abro, más puedo atraer. No necesito luchar; tengo la habilidad de atraer oportunidades".

Empieza a darte cuenta de que las oportunidades y la prosperidad pueden venir en diferentes formas de lo que te habías imaginado previamente. Cree que te mereces prosperidad, y que Dios te ama.

## Ejercicio 1

1) Flexiones espinales: siéntate sobre los talones, mentalmente inhala *Sat*, (concéntrate en la primera vertebra o chakra), y exhala *Nam* (concentrándote en la cuarta vertebra o tercera chakra) de **2 – 3 minutos**.

**Para terminar:** Inhala, aplica *Mulband*, exhala, aplica *Mulband* y sostén 10 segundos. Repite 3 veces más.



2) Deja caer el cuerpo: estira las piernas al frente con las manos sobre el suelo junto a las caderas. Levanta el cuerpo (y talones) del suelo y déjalo caer rápidamente de **2 – 3 minutos**.



3) Ponte en postura de Cuervo con los brazos estirados al frente. Entrelaza los dedos con los dedos índices estirados hacia adelante, apuntando al infinito desde el corazón. Respiración de fuego de **2 – 3 minutos**.

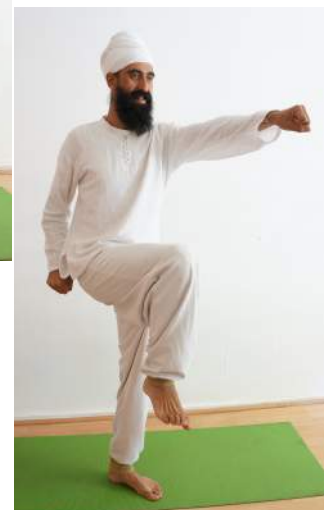
## Ejercicio 3

**Para terminar:** Inhala, sostén, proyecta desde el centro del corazón, exhala.



4) Corre en tu lugar: corre vigorosamente levantando tus rodillas y con un movimiento de golpe con los puños. Continúa de **3 – 5 minutos**.

## Ejercicio 4



5) Loto de Kundalini: balancéate sobre los glúteos sosteniéndote de tus dedos gordos. Mantén la espalda, piernas y brazos rectos. Continúa con respiración de fuego de **2 – 3 minutos**.

**Para terminar:** inhala, sostén, dirige la energía hacia arriba por la espina, exhala.

Ejercicio 5



6) Kriya Trea: siéntate sobre el talón izquierdo con el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Coloca las manos en copas a una altura bajo el ombligo. Levanta el diafragma y canta *ONG SO HUNG* fuertemente desde el corazón, y escucha el sonido en el corazón.

Ejercicio 6



7) Siéntate en postura fácil con los brazos estirados hacia los lados, paralelos al suelo, palmas arriba. Concéntrate en la energía que entra por tu palma izquierda, corre a la otra mano por los hombros y sale por la palma derecha, formando un poderoso arco entre las manos. Continúa con respiración de fuego **de 2–3 minutos**.

Ejercicio 7



**Para terminar:** Inhala, sostén, siente la energía que continúa entrando por la palma izquierda, atraviesa los hombros, sale por la palma derecha y luego arquea por encima de la cabeza. Exhala y relaja.

Ejercicio 8

8) Postrándose al Infinito: Siéntate en postura fácil con las manos en cerradura de Venus detrás del cuello. Exhala y baja la frente al suelo cantando silenciosamente *SAT* y luego levántate inhalando y mentalmente cantando *NAM*. Continúa de **2 – 3 minutos**.



## Ejercicio 9

9) Sentado en postura fácil, estira los brazos al frente paralelos al piso con las palmas mirando hacia abajo. Levanta alternadamente los brazos de paralelos a 60°. Inhala cuando el brazo derecho sube y exhala cuando baja, a un ritmo casi como respiración de fuego. Continúa de **2 – 3 minutos**.

**Para terminar:** Mantén los brazos juntos al nivel del 3er ojo, inhala, sostén y proyecta desde el tercer ojo hacia el infinito. Exhala y relaja.



10) Conexiones cósmicas:

(A) Manos en cerradura de Venus a 10cm del chakra de la Corona, las palmas mirando hacia abajo (Postura de Shakti). Mantén el enfoque de los ojos hacia arriba y a través del chakra de la Corona. Continúa con respiración de fuego por **2 – 3 minutos**.

(B) Las manos se quedan en el mismo lugar pero ahora apunta los dedos índices hacia arriba. Continúa con el enfoque en chakra de la Corona, pero ahora con respiración lenta y profunda por **2 – 3 minutos**.

(C) Sin bajar las manos, junta las yemas de los dedos y separa las palmas (como un tipi). Continúa proyectado hacia adentro y arriba, con respiración de fuego por **2 – 3 minutos**.

**Para terminar:** inhala, sostén y proyecta hacia arriba, exhala y relaja.

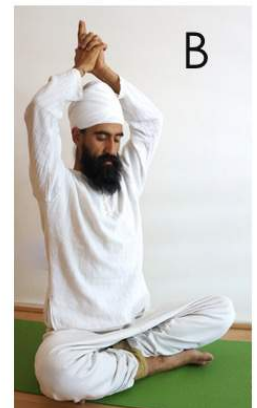
11) Producción de energía verde: Coloca los brazos a los costados con los codos doblados y las manos apuntando hacia arriba con las palmas planas viendo al frente. Mantente cómodamente relajado y visualiza energía verde. Canta desde el corazón *HARI HARI HARI HAR*, sintiendo un pequeño jalón en el punto del ombligo con cada palabra. Continúa por **2 – 11 minutos**.

Para terminar: inhala, exhala y relaja en Gyan Mudra. Medita y piensa todas las cosas por las que estés agradecido, siéntate en una regadera de energía que viene hacia ti. Ama cada respiración que viene, y ama todas las cosas, lo conocido y lo desconocido.

**Manual original:** Transition to a heart centered world (pg 82 y 83)  
**Traducido:** Jagat Olade    **Modelo:** Paramsahej Singh



## Ejercicio 10



## Ejercicio 11

