

KRIYA PARA LA BELLEZA, EL BRILLO Y LA GRACIA DE LA

MUJER

según Yogui Bhajan

La práctica diaria es importante y beneficiosa para toda mujer.
Es un acto consciente para trabajar en uno mismo,
lo que te aporta belleza, brillo, resplandor y gracia.
Los siguientes ejercicios deberían hacerse de forma regular y
continuada para mantener tu columna, tus órganos y tu sistema
nervioso fuertes y sanos.

I VAJRASANA / la roca



1

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

Sentada sobre los talones en posición de Roca, con las manos relajadas apoyadas en los muslos.

II NOMBRE EN SÁNSCRITO / media pinza sobre talón



2

Con la pierna derecha extendida y sentada sobre el talón izquierdo, lleva la cabeza hacia la rodilla derecha (estiramiento del nervio de la vida). Pasados 2 minutos, cambio de pierna.

Tiempo /
2 minutos por pierna

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

III USTRASANA / el camello



3

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
En el tercer ojo

Respiración /
Larga y profunda

Estando de rodillas arquea la columna hacia atrás hasta apoyar las manos en los talones. Este āsana equilibra y tonifica los órganos reproductores.

IV SARVANGASANA / la vela



4

De espaldas, levanta piernas y después el torso hasta 90°, apoya las manos en los lumbares. El peso recae en hombros, codos y cuello, y la barbilla presiona el pecho.

Este āsana estimula la glándula tiroidea y libera presión en 11 órganos.

Tiempo /
4 minutos

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

V NOMBRE EN SÁNSCRITO / el arquero



5

Pierna derecha adelante con rodilla flexionada a 90°; pierna izquierda estirada hacia atrás con el pie a 45° y la pisada firme.

Brazo derecho extendido al frente; brazo izquierdo doblado con la mano en el hombro del mismo lado y el codo alineado a la altura del hombro.

Tiempo /
1 minuto cada lado

Concentración /
En el tercer ojo

Respiración /
Larga y profunda

VI NOMBRE EN SÁNSCRITO / el bebé



6

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

Sentado sobre los talones, inclina la cabeza hasta llevar la frente al suelo, los brazos a los lados y relajados, las palmas de las manos hacia arriba. Relaja por completo.

VII DHANURASANA / el arco



7

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
En el tercer ojo

Respiración /
Larga y profunda

Boca abajo, agarra los tobillos y tira con tus piernas fuerte hacia arriba, subiendo los muslos y la cabeza.
Mantén el āsana.

VIII SHALABHASANA / el saltamontes



8

Tiempo /
1 minuto

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

Boca abajo, coloca los puños bajo las caderas, justo en la articulación de la pierna. Las piernas juntas y la barbilla en el suelo. Inhala largo, eleva las piernas y mantenlas arriba.

IX NOMBRES / vaca-gato



Vaca

Apoya rodillas y manos en el suelo ("cuatro apoyos"), los brazos rectos y paralelos a los muslos. Vascula la pelvis hacia adelante y eleva la cabeza permitiendo que la columna se relaje hacia abajo, inhalando arriba.

Gato

Cuatro apoyos. Deja caer la cabeza llevando la barbilla al pecho y vascula la pelvis hacia atrás, esto hará que tu columna se arquee. Para completar el movimiento presiona tu columna con el ombligo durante la exhalación.

9

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
En el tercer ojo

Respiración /
**rítmica, inhala
en vaca y exhala
en gato**

X SHALABHASANA / postura de estiramiento



10

Tumbada sobre la espalda, levanta la cabeza (con la barbilla ligeramente hacia el pecho), eleva las piernas, coloca los talones juntos y los pies en flex mirando hacia la cara. Asegúrate de tener tu columna completamente pegada al suelo.

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
larga y profunda

XI SAVASANA / relajación



11

Tumbada sobre la espalda, con los brazos estirados a los costados y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Suelta y libera toda la tensión. Relajación absoluta.

Tiempo /
2 minutos

Concentración /
en nada

Respiración /
larga y profunda

XII SAT KRIYA /

1 Siéntate sobre los talones y estira los brazos por encima de la cabeza de manera que los codos abracen las orejas.

2 Entrelaza todos los dedos excepto los índices que apuntan recto hacia arriba.

3 Comienza a cantar 'Sat Nam' enfáticamente con un ritmo constante (alrededor de 8 veces cada 10 segundos). Canta el sonido 'Sat' desde el punto del ombligo y el plexo solar, contrayéndolo hacia la columna. Cuando cantas 'Nam' relaja el abdomen, y luego inhala y aprieta los músculos tensándolos desde los gluteos en sentido ascendente por la espalda pasando a los hombros.

4 Para finalizar, inhala y realiza Mul Bhandha completo. Exhala y vuelve a realizar la cerradura raíz. Estira todo tu cuerpo y eleva la energía. Inhala, exhala y relájate. Lo ideal es relajarse al menos el mismo tiempo que hayas practicado Sat Kriya, aunque se recomienda que sea el doble de tiempo.



12

Tiempo /
de 2 a 5 minutos

Concentración /
en el tercer ojo

Respiración /
rítmica con el ejercicio

XIII SAVASANA FINAL / relajación final



13

Tumbada sobre la espalda, con los brazos estirados a los costados y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Suelta y libera toda la tensión. Relajación absoluta.

Tiempo /
11 minutos

Concentración /
en nada

Respiración /
larga y profunda