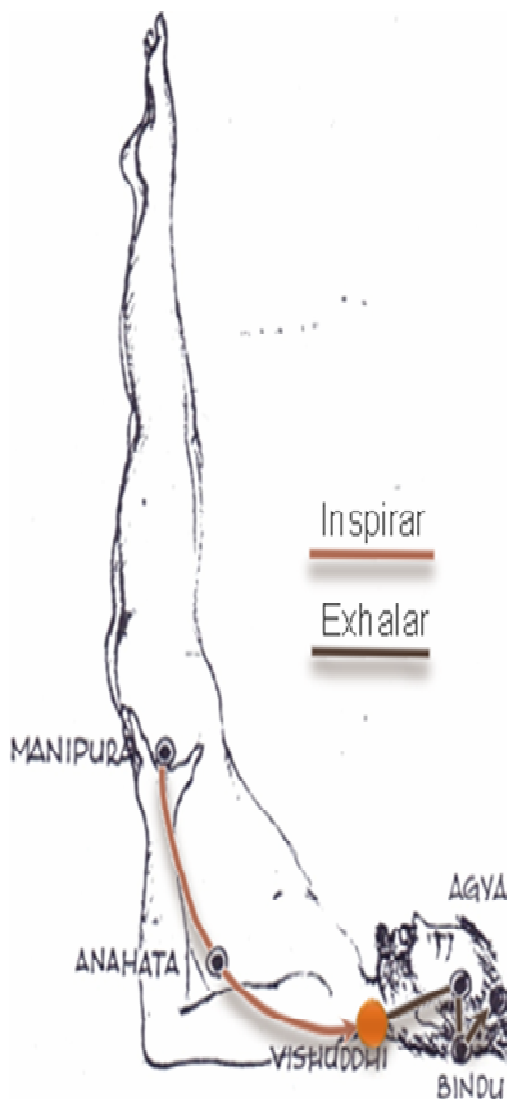


*Fichas de Kriya Yoga según las enseñanzas de
Paramahansa Satyananda Saraswati
transmitidas por
Sannyasin Chaitanya Saraswati (Fernando Pardo)*

1-20

Kriya Nº 1 Viparita Karani Mudra
(Actitud psíquica invertida)



Técnica:

- Adopta *viparita karani asana* con las piernas verticales, juntas y rectas. No presionar la barbilla, cierra los ojos.
- Una vez estabilizada la postura, lleva la conciencia a *manipura chakra*.
- Inspira en *ujjayi* imaginando o percibiendo el flujo del prana como una corriente de néctar cálido que desciende desde *manipura* a *vishuddhi* pasando por *anahata*.
- Retén unos segundos en *vishuddhi* enfriando el néctar.
- Espira desde *vishuddhi* inyectando el néctar enfriado a *ajna*, *bindu* y *sahasrara*.
- Esto es una vuelta. Contar los ciclos al llegar a *sahasrara*.
- Inmediatamente, lleva la conciencia a *manipura* y vuelve a empezar.

Kriya completa: 21 vueltas / Práctica reducida: 11 vueltas / Tiempo aprox: 5 min