

Sat Kriya

Recopilado por Dyal Hari Singh

Octubre 2023

<https://dylaharisingh.info/>

Índice

Saludo y Justificación	2
Sat Kriya introducción	2
Recordatorios	2
Elementos integrados en Sat Kriya	3
Cerraduras en Sat Kriya	3
Mantra en Sat Kriya	3
Respiración en Sat Kriya	3
Chakras en Sat Kriya	4
Instrucciones para Sat Kriya	5
Instrucciones:	5
Al iniciar la práctica:	6
Para finalizar:	6
Y relaja:	6
Opciones y alternativas a la práctica genuina	6
Durante la práctica de Sat Kriya	7
Errores comunes al inicio de la práctica de Sat Kriya	8
A tener muy en cuenta	8
Contraindicaciones	9
Precauciones	9
Beneficios	9
Práctica regular de Sat Kriya	11
Tutoría con Maestro Kartar: Beneficios de Sat Kriya	11
Explicación de Sat Kriya por Guru Rattana	11
Fuentes de la enseñanza y referencia bibliográfica	11

Saludo y Justificación

Sat Nam

Saludos cordiales, aquí te entrego esta recopilación de las enseñanzas de Sat Kriya realizada por mi en base a innumerables enseñanzas (en especial de mi querido maestro raíz y muchas otras escritas en manuales, revistas y webs vinculadas a profesores y maestros de Kundalini Yoga), con la doble intención de agrupar dicha información para mis alumnos y la de profundizar en su sabiduría y experiencia.

Por mi parte, con humildad y respeto te agradeceré todo comentario, sugerencia y corrección a este texto para ser considerado en próximas actualizaciones.

En servicio

Dyal Hari Singh

<https://dylharisingh.info/enseñanzas/kriya/sat-kriya.html>

Sat Kriya introducción

Sat Kriya es una Kriya fundamental de Kundalini Yoga, dirigida directamente a estimular el despertar de la energía Kundalini en la base de la columna, al trabajar sobre su origen en el primer chakra. Se dice que su sola práctica contiene casi todos los beneficios propios de Kundalini Yoga. Es uno de los kriyas más eficaces para reparar y revertir el daño de todo el organismo a través de la circulación de energía, la cual ayuda a despejar la mente y el corazón. Es una verdadera purificación interna.

O dicho de otra manera, Sat Kriya es una de las tres prácticas fundamentales que Yogi Bhajan nos entregó para la Era de Acuario, por lo que es un asana clave en la práctica de Kundalini Yoga. Es uno de los pocos ejercicios que es una acción completa por sí mismo. Es un kriya: una acción o series de acciones que completan un proceso y que tienen un resultado predecible. La mayoría de los kriyas consisten en una serie de ejercicios que crean una sinergia. Sat Kriya puede destacarse como una gema preciosa. Cualquier estudiante serio debe dominar este kriya.

Recordemos la importancia de la elevación y equilibrio de la energía. En Kundalini Yoga, como en otras tradiciones, la base, los cimientos de las posturas, corresponde a la base del trabajo más profundo de elevación energética y espiritual, se asienta sobre la estructura equilibrada y fuerte de los tres primeros chakras. De la misma forma que un edificio necesita de buenos cimientos para poder sostenerse con seguridad, nuestro cuerpo y mente funcionan de manera similar, por tanto necesitamos de una base firme y confiable. Y Sat Kriya trabaja de manera concreta en fortalecer y equilibrar dicha base, dichos cimientos, para que la energía y la salud puedan elevarse y mantenerse equilibradas.

El movimiento continuo de “contraer y soltar” el abdomen, crea una fuerza energética potente para el despertar de la Kundalini y elevarla hasta la Décima Puerta (sexto chakra Sahasrara). En el nivel físico, cuando Sat Kriya se hace de la manera adecuada, esta liberación le confiere la energía necesaria al organismo para realizar una regeneración integral de cada órgano y célula.

Recordatorios

Como cualquier otro kriya debe ser realizado en ayunas o por lo menos sin ingerir alimentos en las 2 horas anteriores a la práctica. Por otro lado la práctica la debes hacer con respeto y cuidado a tu cuerpo, siempre en atención al estado de tu cuerpo y por tanto con el beneplácito de tu médico cuando sea necesario.

Elementos integrados en Sat Kriya

Al margen de los elementos de Asthanga Yoga vinculados a la práctica de Kriya relaciono algunos de los elementos más específicos en esta práctica:

Cerraduras en Sat Kriya

Yogi Bhajan dice lo siguiente acerca del enfoque de la cerradura en Sat Kriya: "Con frecuencia, cuando tratas de hacer Sat Kriya desde el punto del ombligo, tú, incorrectamente, intentas aplicar una de las cerraduras en lugar de comenzar con el ombligo. Si haces Sat Kriya y solo aplicas la cerradura de raíz, elevaras tu presión sanguínea, temporalmente. Si haces Sat Kriya solo con la cerradura de diafragma, disminuirás tu presión sanguínea de manera temporal. En realidad, en Sat Kriya, las cerraduras surgen de una participación automática. Así que, la instrucción correcta es: Haz Sat Kriya, únicamente, desde el punto del ombligo. Las dos cerraduras deben volverse dos pequeñas ayudantes en equilibrio de forma automática".

Mantra en Sat Kriya

Sat Naam es un bij mantra o mantra semilla. El mantra es SAT NAM. SAT significa nombre o identidad, y NAM significa verdad. SAT NAM la Verdad es mi Identidad.

Es pequeño y potente. De él crecen grandes cosas. Si no está escrito en tu destino estar con Dios y conocer una conciencia superior, este mantra lo graba en tu destino. Sat Kriya sirve para purificar tu ser. Enfermedad, malestar, debilidad, impotencia, flojera y negatividad, todas las cosas inapropiadas te dejarán.

-Yogi Bhajan

- Sat Kriya estimula directamente la kundalini (energía potencial almacenada en la base de la columna vertebral). Cuando la practiques, debes de utilizar el bija (mantra semilla) mantra SAT NAM para garantizar que su acercamiento a Kundalini se hizo con respeto y reverencia. El uso de este mantra crea una actitud humilde y devota hacia la Kundalini Shakti, por lo que su ascenso es pacífico y sin peligros.
- Las vibraciones del mantra SAT NAM son también utilizadas por Sat Kriya a modo de concentración de la atención, sin necesidad de empujar o forzar el mantra, se invita a vivirlo con naturalidad. La postura física y los movimientos de esta técnica estimulan fuerza de la energía sexual del individuo y le hacen capaz de dirigirla hacia arriba para que pueda ser utilizada por la mente más profunda.
- Vas a mantenerte en la postura repitiendo el mantra SAT NAM a un ritmo de 8 repeticiones cada 10 segundos, o 6 si estás comenzando con esta práctica.
- Al decir SAT contraes el ombligo, tirando de él ligeramente hacia arriba y hacia atrás.
- Al decir NAM relajas completamente soltando la contracción.
- Antes de empezar la práctica propiamente dicha, sería recomendable preparar nuestro cuerpo y mente con la tradicional apertura del kundalini yoga: sentados en la postura fácil, con las palmas de las manos unidas en posición de oración delante del pecho, para cantar tres veces el mantra ONG NAMO GURU DEV NAMO



Respiración en Sat Kriya

- Una pregunta constante que surge dentro de los grupos como una frustración es "¿Cuándo inhalar?" La respuesta es simple. Hay que dejar que la inhalación surja naturalmente dentro del ritmo de contracción y relajación.

- La respiración se regula por sí sola. No es necesario ningún enfoque de respiración.
- Dado que Sat Kriya es un proceso que funciona en todos los niveles del ser, tanto conocidos como desconocidos. Muchos aseguran ser más capaces de responder a su propia sutileza y en su totalidad.
- La respiración se integra con naturalidad en el ritmo de contracción-relajación, pero no debemos concentrarnos en la respiración, sino en la visualización de una columna de energía que sube desde el perineo (SAT) y que emana del cuerpo (NAM).

Chakras en Sat Kriya

- Este es uno de los ejercicios más poderosos y usados dentro del Kundalini Yoga. Eleva la energía de los Chakras inferiores a los Chakras superiores.
- Respecto al efecto de Sat Kriya sobre los chakras destaca su impacto sobre los chakras inferiores y el despertar de la kundalini en la base de la columna, llevando la energía a los chakras superiores.
- Junto con la Postura de Estiramiento, es el asana principal para el ajuste del punto del ombligo. Y al igual que la Postura de Rana, estimula y equilibra los tres primeros chakras, conocidos como el triángulo inferior.
- Además estimula el ascenso de la energía kundalini, beneficia la salud de forma general, equilibra la energía sexual, fortalece el corazón y mejora la circulación.
- Los Chakras del triángulo inferior están implicados en la eliminación y la reducción y se equilibran con los chakras del triángulo superior. Cada chakra es una visión del mundo, una perspectiva que organiza todos nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y valores, para satisfacer el mundo y actuar en él.
- Dentro de la concepción de Kundalini Yoga como también en otros senderos del Yoga, la base de las posturas, la base del trabajo más profundo de elevación energética y espiritual, se asienta sobre la estructura equilibrada y fuerte de los tres primeros chakras. De la misma forma que un edificio necesita de buenos cimientos para poder sostenerse con seguridad sin miedo de derrumbarse ante cualquier desafío, nuestro cuerpo y espíritu funcionan de manera similar: necesitamos de una base firme y confiable. Esta kriya por lo tanto, trabaja de manera de fortalecer y equilibrar dichos cimientos para que la energía y la salud puedan elevarse y mantenerse equilibradas.
- Sat Kriya ayuda a reequilibrar el triángulo inferior (los 3 primeros chakras). Este triángulo inferior corresponde a las etapas más tempranas de nuestro desarrollo humano. El primer chakra está especialmente relacionado con el nacimiento, la infancia y la seguridad, ser y pertenencia fundamentales. Al trabajar en el triángulo inferior se aprende el poder de excavar heridas profundamente arraigadas desde nuestros primeros años de vida. Es por eso que se recomienda esta práctica para curar los desequilibrios mentales y psicológicos. Por lo tanto, Sat Kriya es probablemente la mejor manera de curar el residuo psíquico de una formación inadecuada y las heridas severas de la niñez.
- La contracción rítmica y la relajación que se practica durante este ejercicio, producen ondas de energía que sanan el cuerpo. Esta técnica eleva la energía de los tres primeros chakras mediante la meditación que se obtiene principalmente en la respiración.
- Se sorprenderá de cómo este enfoque delicado de Sat Kriya aumenta la energía liberada en sus chakras inferiores y despierta la luz en su tercer ojo. La simulación sutil a través de la combinación de los movimientos de los músculos y la corriente de sonido de SAT NAM crea un despertar de conciencia. La ola intencional del SAT sube por la espina dorsal al sexto chakra, seguida por la ola relajada del NAM hacia abajo de la espina dorsal, integrando el ascenso y el descenso de la Kundalini.

Instrucciones para Sat Kriya

Instrucciones:

Comienza con la postura, asana, mantra y activación punto del ombligo:

- Siéntate en postura de roca. Los talones están por debajo de los isquiones. Las rodillas están juntas.
- Siéntate sobre los talones, en la postura de roca, rodillas juntas, con los isquiones sobre los talones.
- La espalda y el tórax deben estar derechos, sin movimiento, no siendo afectados por los ciclos de contracción y relajación.
- En este asana es importante que la espalda esté recta, por lo que si tienes dificultad para hacerlo desde Postura de Roca puedes cambiarlo por Postura Fácil o variantes, también puedes colocar una manta doblada o un cojín bajo los empeines, o entre los glúteos y los talones.
- Es importante asegurar la correcta apertura del tórax con cerradura de cuello y una ligera inclinación de la barbilla alineando el cuello.
- Las manos pueden estar con las palmas unidas en mudra de plegaria o entrelazados con los dedos índices estirados, apuntando hacia arriba, en las mujeres, el pulgar izquierdo está sobre el derecho y en los hombres al revés, el derecho sobre el izquierdo.
- Entrelaza todos los dedos excepto los dedos índices. Los hombres cruzan el pulgar derecho por encima del izquierdo. Las mujeres cruzan el pulgar izquierdo sobre el derecho.
- Las mujeres cruzan el pulgar izquierdo sobre el derecho y los hombres al contrario, el derecho sobre el izquierdo.
- Otra opción, más avanzada, es mantener las palmas juntas con todos los dedos estirados (mudra de oración).
- Estira los brazos por encima de la cabeza, verticalmente, con los codos rectos hasta que los brazos abracen las orejas, favoreciendo el fluir de la energía.
- Hombros relajados, ligeramente hacia atrás, con suave rotación de axilas hacia adentro, manteniendo las escápulas lo más próximas posible.
- En esta postura cantas el mantra SAT NAM, a una velocidad constante, alrededor de 8 veces cada 10 segundos, la columna no se mueve, está firme.
- Al cantar SAT contraes con intención punto del ombligo hacia adentro y hacia arriba, en dirección a la columna, en NAM relaja estirando el sonido. Estas contracciones rítmicas y relajaciones producen ondas que fluyen, energizan y sanan el cuerpo.
- La respiración se integra con naturalidad en el ritmo de contracción-relajación, permite que fluya y encuentre su ritmo, centra tu atención en la secuencia regular de contracción del punto del ombligo y del canto enérgico de SAT a la vez.
- Los ojos cerrados, dirigiendo la mirada, el drysti, hacia el entrecejo, justo entre las cejas (tercer ojo, Ajna Chakra).
- Los isquiones mantenlos firmemente asentado en los talones sin verse afectados por la contracción y relajación.
- Los principiantes deben comenzar Sat Kriya manteniendo un ritmo moderado y constante en secuencias de hasta 2 o 3 minutos.
- Continua de 3 a 31 minutos.



Al iniciar la práctica:

- En la postura definida en la instrucción comienza con una inhalación profunda y a continuación comienza a cantar energicamente el mantra SAT NAM, SAT mientras contraes el ombligo y NAM mientras los relajas.
- Y continua al unísono con ritmo la asana, el canto del mantra y el movimiento del ombligo, estable y firme.
- La columna se mantiene quieta y derecha. La contracción y relajación rítmica produce ondas de energía que circulan, dan energía y sanan el cuerpo. Esto no es una flexión espinal ni un empuje pélvico. Firmemente, permanece sentado sobre los talones durante los movimientos del kriya.
- Mantente sentado sobre los talones, en Postura de Roca. Debes asegurarte de mantener la pelvis neutra y toda la columna recta, no arquees la zona lumbar.
- El tiempo de duración varía, si estás empezando 3 minutos es buen tiempo.

Para finalizar:

- Para finalizar, sin deshacer la postura, detén el canto del mantra y el movimiento abdominal, inhala profundamente y eleva el mudra al cielo, retén un instante la respiración con el aire dentro de los pulmones, aplica cerradura de raíz, perfecciona la postura, a continuación exhala vaciando completamente los pulmones y dejando el aire fuera aplicas todas las cerraduras, mahabandha. Activa cada músculo, desde los glúteos hasta los brazos. Contrae la pelvis inferior, eleva el diafragma, mete la barbilla y aprieta todos los músculos desde los glúteos hasta el cuello. Mantienes el enfoque en el chakra corona. Permite que la energía fluya sobre nuestra cabeza. Inhalas de nuevo y relajas con la siguiente exhalación bajando los brazos como alas, lentamente, acariciando el aura hasta tocar el suelo, detente un momento, toma consciencia, presta atención a aquello que sientes, temperatura, contacto de la ropa, sensaciones del cuerpo, de tu estado mental o de ánimo, siente lo que sientes, reconócelo, acéptalo.

Y relaja:

- Finalmente, acuéstate sobre la espalda, en la posición de cadáver, shavasana, relaja los brazos al lado del cuerpo, con las palmas hacia arriba.
- A continuación, nos relajamos, a ser posible durante el doble de tiempo de la práctica efectuada, adoptando la postura del cadáver (Shavasana).
- Al principio, practica Sat Kriya durante solo 3 minutos.
- En los años 70 Yogi Bhajan enseñaba esta técnica con las manos juntas, pero debido al uso de drogas y de la energía de este mudra algunas personas se caían redondas al suelo. Fue entonces cuando decidió cambiarlo a entrelazar los dedos.

Opciones y alternativas a la práctica genuina

La práctica de yoga requiere una postura firme, estable y cómoda, por tanto si hay inconveniente en relación a alguno de los elementos de la asana puedes aplicar por ejemplo alguna de las siguientes alternativas:

- Si hay dolor o inconveniente en sentarte de rodillas o sobre los talones en postura de roca puedes sentarte sobre cojín, mantas, banqueta o silla, poner mantas bajo las rodillas, también sentarte en postura fácil o de celibato con manta o cojín.
- Ya sabes que puedes aplicar dos mudras, pranamudra o mudra de Júpiter.
- Hay diversas alternativas a mantener los brazos y codos estirados sobre la cabeza, si hay dolor o incomodidad severa dobla un poco los codos, baja un poco los brazos, hasta donde puedas, sin forzar, si es necesario baja el mudra a la altura del pecho.

- En este asana es importante que la espalda esté recta, por lo que si tienes dificultad para hacerlo desde Postura de Roca puedes colocar una manta doblada bajo los empeines, o bajo las rodillas, o manta doblada o cojín entre los glúteos y los talones.
- Para una persona que no pueda sentarse sobre los talones debido a problemas de rodillas o tobillos, las mismas acciones de Sat kriya se pueden hacer en una posición con las piernas cruzadas. Sin embargo, los efectos no serán tan fuertes o precisos.

Durante la práctica de Sat Kriya

- Durante Sat Kriya, nos concentramos en el movimiento del punto del ombligo. Llévelo hacia dentro y un poco hacia arriba cuando dices "Sat". Relájalo con "Naam". Al continuar rítmicamente, las cerraduras de raíz y de diafragma se aplican de modo automático. Las constantes ondas de esfuerzo desde el ombligo tiran hacia dentro, de manera gradual, el movimiento de todo el abdomen, justo como unas pequeñas olas rítmicas mecerían una lancha. La fuerza ocurre por medio del ombligo, pero las dos cerraduras se presentan compasivamente de forma natural. Esta contracción natural de las dos cerraduras crea un equilibrio fisiológico mientras nos enfocamos en el ombligo. La presión sanguínea se mantiene equilibrada.
- Pon tu atención para perfeccionar la forma, el ritmo y la concentración. Para incrementarlo en tiempo y efecto, comienza con ciclos de rotación: 3 minutos de Sat Kriya con 2 minutos de relajación. Repite este ciclo de 3 a 5 veces. Incrementa gradualmente. Luego, cambia los ciclos a 5 minutos de Sat Kriya y 5 minutos de descanso. Después, añade de 3 a 5 minutos al tiempo del kriya a medida que lo sientas hasta hacer los 31 minutos.
- Aumenta el tiempo de manera progresiva, poco a poco, respeta el poder inherente de la práctica y deja la kriya prepare tu cuerpo. Recuerda es una kriya y trabaja en todos los niveles de tu ser conocidos y desconocidos.
- Como kriya, es un proceso que trabaja en todos los niveles de tu ser (conocidos y desconocidos) y que te hace más capaz de responder a tu propia sutileza y totalidad. Abordado con paciencia, constancia y moderación, el resultado final está asegurado. Si tienes muy poco tiempo y deseas realizar una bella práctica, haz este kriya parte de tu rutina diaria.
- Es un kriya estimulante certero para que la energía Kundalini se libere de su fase durmiente en la base de la columna al activar una reserva de energía almacenada en el área del cuerpo que está por debajo y cerca del punto del ombligo. Respetar el poder inherente de esta técnica. Deja que el kriya prepare adecuadamente el terreno de tu cuerpo para que puedas plantar la semilla de la experiencia superior.
- La mezcla sutil de prana y apana se logra con cada repetición del mantra. El bij mantra mismo establece una cualidad sátvica de neutralidad y quietud en el ombligo, lo cual le permite a la kundalini fluir naturalmente, en proporción a la necesidad individual de sanación o claridad física, mental y espiritual.
- Una de las acciones primarias es equilibrar las energías del triángulo inferior de chakras, los centros de distribución de energía, al mezclar el prana y el apana en el centro umbilical. Esto genera un calor en el sistema, y abre los canales internos a la rotación y flujo ascendente de energía. La contracción del ombligo y la suave aplicación del mulbandh guían la mezcla y la proyección delantera de las energías de los chakras. Es excelente para problemas digestivos y para trascender miedos. La acción conjunta de los tres chakras multiplica el efecto y estabiliza los cambios.
- Finalmente, respetar el poder que transmite el Kundalini Yoga y permitir que el Sat Kriya actúe en el bienestar del organismo, es prepararlo para vivir experiencias

superiores. Es importante tener en cuenta que esto no es sólo un ejercicio más, Sat Kriya funciona en todos los niveles del ser, consciente, subconsciente e inconsciente.

- Ten cuidado de no arquear la espalda al realizar el ejercicio, mantén la retroversión pélvica y los isquiones perfectamente enraizados sobre los talones. El movimiento que se realiza junto con el mantra es un bombeo abdominal que no involucra el movimiento de espalda. Concéntrate en ese balanceo interior a nivel del plexo y hazlo intenso, junto con el enfoque en el entrecejo y el mantra son las claves de esta KRIYA.
- Presta especial atención a la parte alta de tu espalda, no tenses los hombros (mantenlos bajos) ni el cuello, abre tu corazón al máximo. Es desde ahí que tu Ser se proyecta y manifiesta.
- Mantén los brazos firmes, con los codos estirados abrazando las orejas.
- Ten paciencia y se humilde. Practica con amor y respeto por tu cuerpo desde la infinitud de tu alma, reconociendo las posibles molestias y tensiones como desafíos a superar, bloqueos que vencer o barreras que romper.
- Si quieres ir un poco más allá concéntrate en el flujo de energía a lo largo de toda tu columna. Reconoce como todo se inicia en la zona pélvica, y desde ahí asciende al chakra corona, en la parte más alta de la cabeza.
- El Sat Kriya no tiene por qué ser el único ejercicio de Kundalini Yoga que se practique, pero cuando se convierte en parte de una práctica diaria, es una garantía de llevar una vida saludable, feliz y óptima.

Errores comunes al inicio de la práctica de Sat Kriya

Al principio es normal cometer pequeños errores, son comunes y tan solo hay que estar atento para corregirlos, con paciencia y atención, progresivamente desaparecerán.

- Mover hacia arriba y hacia abajo los hombros, brazos o pecho al ritmo del canto del mantra. Hay que evitarlo y permanecer estable sin movimiento en pecho, hombros o brazos.
- No permitir que el pecho, los hombros y los brazos se muevan hacia arriba y hacia abajo mientras se recita el "SAT NAM".
- Mover la espalda como en una flexión espinal en vez de fijar la columna y dejar que el movimiento venga del área umbilical.
- Acelerar o variar la velocidad del ritmo.
- Bajar el tono en lugar de mantenerlo constante.
- Sé libre de corregir a tus estudiantes verbalmente para enmendar estos errores comunes realizados durante Sat Kriya, y si la velocidad se sale de control, ordénales a tus estudiantes que sigan tu ejemplo.
- Crear un movimiento hacia arriba despegándose de los pies, o moviendo los brazos y los hombros arriba y abajo.
- Arquear la columna como en las Flexiones espinales.
- Dejar los brazos doblados y adelantados con respecto a la cabeza.
- Hacer un movimiento brusco con la parte superior del abdomen al recitar Sat.
- Repetir el mantra de forma descoordinada y contraer el abdomen en Nam.
- Tratar de coordinar con la respiración.
- Separar las palmas de las manos.

A tener muy en cuenta

Hago una pequeña relación de precauciones y contraindicaciones a tener en cuenta en la práctica de Sat Kriya en especial. Con todo ya sabes que se trata de yoga y por tanto has de cuidar tu cuerpo, no provocarle daño, ahimsa, actuar con respeto y paciencia, de

manera amigable y progresiva, conscientemente. Y actuar también con total responsabilidad de la mano de un médico cuando lo creas conveniente.

Contraindicaciones

- Si estas embarazada o crees poder estarlo, sufres de presión alta o problemas de corazón, o si te encuentras en tu ciclo lunar, evita realizar esta postura, o realízala conscientemente con mucha precaución, con suavidad o alternativas, ante cualquier sensación incómoda, por pequeña que sea, para y relaja.
- Las mujeres embarazadas no pueden realizar la contracción del abdomen, pero pueden beneficiarse de este asana realizándolo en silencio o susurrando, y sin bombear el ombligo, ante cualquier sensación incómoda, por pequeña que sea, para y relaja.
- Las personas embarazadas, con la presión elevada o con problemas de corazón deben realizar la práctica con mucha precaución, preferiblemente contando con el asesoramiento de especialistas médicos, y ante cualquier sensación incómoda, por pequeña que sea, para y relaja.

Precauciones

- Si sientes dolor al adoptar la postura o a los pocos momentos de estar en ella, se recomienda colocar una manta debajo de las rodillas, o los empeines, o entre los glúteos y los talones.
- Ten cuidado de no arquear la espalda al realizar el ejercicio, mantén la retroversión pélvica y los isquiones perfectamente enraizados sobre los talones. El movimiento que se realiza junto con el mantra es un bombeo abdominal que no involucra el movimiento de espalda. Concéntrate en ese balanceo interior a nivel del plexo y hazlo intenso, junto con el enfoque en el entrecejo y el mantra son las claves de esta KRIYA.
- Presta especial atención a la parte alta de tu espalda, no tenses el cuello ni los hombros (mantenlos bajos), abre tu corazón al máximo. Es desde ahí que tu Ser se proyecta y manifiesta.
- Recuerda, como en otras Kriyas está recomendado practicarla en ayunas, con el estómago vacío.

Beneficios

Como sabes la práctica correcta y continua de Yoga, también Sat Kriya, puede llevar beneficios atendiendo a la instrucción y al estado de tu cuerpo y mente, manteniendo compromiso y consciencia.

- El principal impacto de este Kriya es tonificar el sistema nervioso para calmar el desorden emocional, y canalizar las energías creativas y sexuales del cuerpo. Todo el sistema sexual es estimulado y fortalecido, lo que ayuda a eliminar y liberar muchas fobias sobre el poder, la capacidad y el comportamiento sexual.
- Favorece el estado de salud en general dado que los movimientos rítmicos involucran todos los órganos internos.
- Al realizar la presión sanguínea un masaje de forma suave y rítmica a los órganos internos, mejora la salud física en general.
- Favorece al corazón, y sistema circulatorio. Masajea los órganos internos. Contrae y suelta el diafragma, situado en el área del Navel (zona del ombligo) , donde acumulamos toda la parte emocional. Esta técnica ayuda a canalizar y dirigir la energía sexual, tan valiosa, y poderosa, para poder ser utilizada con fines espirituales.
- Este Kriya tonifica el sistema nervioso favorecido la calma del desorden emocional, y canaliza las energías creativas y sexuales. Todo el sistema sexual es estimulado y

fortalecido, lo que ayuda a eliminar y liberar muchas fobias sobre el poder, la capacidad y el comportamiento sexual.

- Mejora ostensiblemente el tono del sistema sexual completo y aumenta las vibraciones positivas de la energía sexual. Además, conducida hacia arriba a través del Nadi Sushumna la energía sexual se utilizará en el Chakra Sahasrara para las funciones superiores.
- Según la tradición del Kundalini, la práctica regular del Sat Kriya fortalece el sistema sexual, y elimina las fobias y compulsiones sexuales, canalizando estas energías hacia otras actividades de carácter creativo y curativo para el cuerpo.
- Sat Kriya fortalece todo el sistema sexual y estimula el flujo natural de energía. Esto elimina las fobias y compulsiones sexuales y te da control sobre el impulso sexual insistente. Canalizarás así esta energía para actividades creativas y curativas del cuerpo.
- Las personas que sufren de angustia y perturbación mental, están demasiado involucradas en el triángulo inferior (los 3 primeros chakras), por lo que el ejercicio de Sat Kriya es ideal en estos casos.
- Sat Kriya activa y dirige la energía Kundalini para alimentar a todo el organismo y despertar la conciencia.
- Esta práctica regular mejora el funcionamiento del sistema digestivo, tonifica los riñones y libera los miedos.
- Fortalece el sistema nervioso entero, canalizando la energía y creando una visión más consciente de la verdadera identidad.
- La práctica diaria de esta kriya favorece la autoestima y estado de seguridad, sintiendo una conexión muy fuerte con la tierra, claridad, incremento de equilibrio, estabilidad y estado emocional muy estable.
- Es un excelente trabajo sobre el corazón, le aporta energía, así como también su efecto energizante.
- Los que tienen muy poco tiempo y desean tener una práctica efectiva, para beneficiarse de los resultados, deben hacer de Sat Kriya su práctica diaria.
- Equilibra los tres primeros chakras, cimientos de la energía y la salud.
- Sat Kriya es una técnica tántrica unida al Mantra SAT NAM para aumentar la energía sexual que según la Kundalini Yoga se considera la forma más concentrada de energía bioquímica en el cuerpo humano.
- También ayuda a personas con problemas psicológicos y depresiones, puesto que estas perturbaciones están siempre conectadas con un desequilibrio en las energías de los tres chakras inferiores.
- Se mejora la salud física en general, puesto que todos los órganos internos reciben un masaje suave y rítmico de la presión sanguínea.
- Se recomienda practicarlo como parte de la rutina diaria por al menos 3 minutos diarios, pues trabaja directamente sobre todo el sistema intestinal, sexual y de eliminación del cuerpo, manteniéndolos activos y saludables.
- Despierta la energía femenina Kundalini Shakti.
- Esta kriya por lo tanto, trabaja de manera de fortalecer y equilibrar dichos cimientos para que la energía y la salud puedan elevarse y mantenerse balanceadas.
- Otro beneficio que tiene Sat Kriya es su excelente trabajo sobre el corazón, así como también su efecto energizante.
- Favorece mantenerte sentado de forma estable con la columna recta.

- Las personas que sufren de angustia y perturbación mental, están demasiado involucradas en el triángulo inferior (los 3 primeros chakras) por lo que el ejercicio de Sat Kriya es ideal en estos casos.

Práctica regular de Sat Kriya

- La sola práctica de Sat Kriya cada día puede considerarse como una kriya completa en todos los aspectos.
- Según la tradición de Kundalini Yoga, la práctica regular del Sat Kriya fortalece el sistema sexual, y elimina las fobias y compulsiones sexuales, canalizando estas energías hacia otras actividades de carácter creativo y curativo para el cuerpo.
- Recuerda mantener el canto del mantra a un ritmo estable, tranquilo, firme de unas 8 veces cada 10 segundos. También observa tus brazos estirados abrazando tus orejas, manteniendo los ojos cerrados dirigiendo la mirada al entrecejo.
- El tiempo de ejecución varía. Para comenzar a entender el ejercicio es bueno practicar por un minuto. Luego para la práctica regular cuando estés comenzando puedes comenzar con tres minutos durante 40 días, tiempo en el cual se crea el hábito y se logra fortalecimiento. Luego aumenta gradualmente el tiempo a 7, 11, 22, 31 en 90 días y un máximo de 62 minutos y 120 días, alcanzando la maestría. En caso de fallar en uno de los días, se debe comenzar nuevamente el ejercicio desde los 7 minutos hasta completar los 62.
- Si se juntan las palmas de las manos presionándolas una contra otra y estirando hacia arriba todos los dedos de las manos, se consigue aumentar el efecto de la kriya.
- Ten encuenta la enseñanza de Yogi Bhajan donde dice: “Toma 40 días establecer un habito, 90 días confirmarlo, 120 días alcanzar la maestría, y todo el mundo lo sabrá”.

Tutoría con Maestro Kartar: Beneficios de Sat Kriya

Hago especial referencia a la explicación de mi maestro en relación a Sat Kriya dada en una tutoría vía Youtube:

<https://youtu.be/5hKsnkgcfu0>

Explicación de Sat Kriya por Guru Rattana

Guru Rattana explica Sat Kriya en este enlace de Youtube cómo usar los pequeños músculos involucrados en los bloqueos internos para ajustar la columna vertebral y aumentar el flujo de energía hacia arriba y hacia abajo de la columna vertebral.

<https://youtu.be/gK118KEGWKc>

Fuentes de la enseñanza y referencia bibliográfica

Contenido extraído de diversas fuentes, a quienes agradezco su labor en la enseñanza. Lamento no poder referenciar el origen de toda la enseñanza recopilada, ni de los textos que durante años he ido recopilando, pido disculpas por ello, a partir de ahora lo iré enmendando con el paso del tiempo e iré incorporando las referencias bibliográfica en próximas actualizaciones y demás recopilatorios futuros.

- Maestro Kartar Singh Kalsa (Mi Maestro raíz por más de 15 años)
- Maestro Gurujiwan Singh (Formador en mi curso de Nivel 1 de Kundalini Yoga, quien, entre otras enseñanzas, también me instruyó en asana y kriya)
- El manual de formación de Kundalini Yoga Nivel 1, El Maestro de la Era de Acuario
- 3HO en <https://www.3ho.org/meditation/sat-kriya/>
- Pinklotus en <https://www.pinklotus.org/>