

CURSO
INICIACION A LA PRÁCTICA DEL “KRIYA YOGA”
1º NIVEL.

¿Qué es el Kriya Yoga?

El método de **Kriya Yoga** utiliza las corrientes vitales que se encuentran alrededor de la columna vertebral. Si se practica con frecuencia, el Kriya Yoga trae resultados de la evolución física en apenas un año. Al dedicar medio minuto de esta práctica a la columna vertebral, el resultado es aproximadamente un año de vida en la Tierra.

La receptividad a través del **Kriya Yoga** es desarrollada por las corrientes vitales que atraviesan la columna vertebral y llegan al cerebro. En el cuerpo humano, hay trillones de células y cada una de ellas opera inteligentemente. Si son «educadas» de manera correcta, estarán aptas para conocer el mundo.

Concentración y conciencia a través del Kriya Yoga

A través de la concentración de **Kriya Yoga**, todas las células delicadas de la columna vertebral y el cerebro tienen la capacidad de conectarse con la Fuente Cósmica, lo que las dejaría altamente magnetizadas. Cuando se magnetizan por el Kriya Yoga, una especie de magnetismo divino las rodea, haciendo que el cerebro se vuelva vibrante. Aquí es donde se produce el despertar de la conciencia y la sabiduría misma, porque el cerebro estará listo para capturar nuevas enseñanzas y hacer conexiones externas.

Es importante señalar que el yo espiritual, según las enseñanzas del Kriya Yoga, está aprisionado en el cuerpo durante miles de siglos. Por lo tanto, no será liberado de un día para otro. Se necesita mucha práctica, porque sólo eso llevará al estado de bienaventuranza. Cuando una persona está preparada para recibir la enseñanza, decimos que es Yogui.

Elementos del Yoga

Junto a **Niyamas**, **Yamas** y **Asanas** el **Pranayama** es el cuarto elemento del yoga. «Prana» significa una «energía vital», que sostendrá el cuerpo y traerá una fuente vital. Por otro lado, «Ayama» representa expansión o control. La palabra se utiliza para referirse al «control de la respiración». En este sentido, es uno de los pilares del yoga.

Origen del Kriya Yoga

La India, desde la antigüedad, es una experta en la ciencia del alma. Sin embargo, ninguno de los textos sagrados muestra la antigua tradición del Kriya Yoga, aunque esta práctica, que genera calma, bienestar y equilibrio, se ha practicado durante miles de años. Las enseñanzas fueron traídas por **Lahiri Mahasaya**, un indio que se convirtió en un maestro en esta área.

En Occidente, la práctica fue traída en la década de 1920 por **Paramahansa Yogananda**, discípulo directo de **Mahasaya**, quien escribió «Autobiografía de un Yogui». El autor ofrece una mezcla de narrativas para la comprensión de la filosofía india. La edición completa del libro fue editada por la organización espiritual sin fines de lucro, **Self-Realization Fellowship**. La versión es considerada un bestseller por muchas organizaciones y es uno de los 100 libros espirituales más grandes jamás publicados en todo el mundo.

Beneficios del Kriya Yoga y cómo practicarlo

El Kriya Yoga se enseña a través de seminarios, que utilizan una variedad progresiva de métodos para que las personas logren un desarrollo integral. La historia reciente muestra que la práctica implica un sistema completo de referencias, que ofrecen a los participantes varios beneficios para alcanzar lo divino de la ciencia del yoga.

Ejercicios energizantes, técnicas de concentración y técnicas de meditación son parte del Kriya Yoga. La enseñanza se puede hacer en casa o en escuelas especializadas. En el primer año se aprenden las técnicas básicas de meditación. La graduación se hace gradualmente para preparar la mente para la concentración y la devoción con el fin de dirigir la energía vital del cuerpo.

En el centro de los cambios están: altos niveles de energía que generan sanaciones físicas, calma mental, concentración, equilibrio de emociones, auto-realismo.

PROGRAMA:

*EL CURSO SE IMPARTE ON-LINE (en la distancia, a nivel internacional por GoogleMeet, Wathsapp o Zoom)) o PRESENCIAL EN URUGUAY. EN GRUPO O INDIVIDUAL.

*Se entregará un manual completo con toda la práctica, debidamente explicada para guiar al principiante, enriquecido con imágenes a color. Se añade un enlace de PDF para abrir en tu teléfono o computadora / ordenador, EL LIBRO COMPLETO PARA SU LECTURA DE PARAMAHANSA YOGANANDA: AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI.

*INTRODUCCIÓN ¿Qué es el Kriya Yoga?, Historia, linaje, reseña de la vida de los Maestros de Kriya Yoga.

*Fisiología del Kriya, Yoga, efectos y beneficios de su práctica. (A nivel físico, emocional/mental y espiritual.

*Explicación de toda la secuencia de ejercicios de una manera práctica y visual.

*PRÁCTICA DEL ALUMNO haciendo un seguimiento, detalle a detalle, con posibilidad de correcciones, para que la práctica quede debidamente fijada, memorizada y experimentada.

*Dudas y comentarios por parte del alumno/a.

*Tiempo estimado para el desarrollo de este curso aproximadamente 4 horas.

Valor de este curso de Iniciación **\$8.000 pesos UYU o US \$200 Dólares).**

Formas de pago:

*En Uruguay por medio de depósito en mi tarjeta PREX, en agencia Ábitab. A la C.I. [6.175.766-4](tel:61757664) (Juan Carlos Méndez Suarez).

* FINANCIACIÓN EN CUOTAS: por medio de “Mercado Pago” (hasta 12 cuotas, con tarjetas OCA, VISA, Máster Card) mediante un enlace. En ese caso el valor es de **\$10.000 pesos UYU.**

***También desde Europa se puede abonar por “Giro postal” o Giro de
“Western Union” el valor en €uros sería **200 €.****

O depositando en

Cuenta BBVA España:

**(Si estás en España, y te interesa esta opción de pago, te paso por
privado los datos de la cuenta)**

**¡ESPERANDO TOMES LA MEJOR DECISION DE TU VIDA
PARA EL MÁS ALTO BIEN Y EL DE TODOS LOS SERES!**

Facilitador Juan Carlos Méndez.

598 99386929.