

GUÍA DESCARGABLE

5 kriyas para **empezar el día**

Los descubrí en un vídeo de Instagram. Los probé una mañana y me encantaron: en vez de café, respiración y movimiento.

ORIGEN	COMBINAN	CÓMO APRENDERLOS
Yoga kundalini	Respiración + movimiento	Viendo el vídeo

Esta tradición habla de "energía" y "canales sutiles" para explicar lo que se siente al practicarlos: son sus palabras, no un diagnóstico médico.



01

Bhastrika Kriya-Pranayama

Respiración rápida y forzada por la nariz, como un fuelle. Se describe como una forma de oxigenar la sangre y "despertar" cada célula del cuerpo.



02

Parivrtti Kriya

Una torsión de columna que, según esta práctica, estimula el calor digestivo y favorece el movimiento de energía a lo largo de la espalda.



03

Merudanda Kriya **"MERUDANDA": COLUMNA VERTEBRAL**

Un movimiento centrado en el eje del cuerpo, pensado para activar el canal central según la tradición yóguica.



04

Merudanda Parivritta Kriya

La variante con torsión del kriya anterior. Se describe como un masaje para los órganos internos y una forma de soltar la zona media del cuerpo.



05

Skanda Kriya **"SKANDA": HOMBRO**

Centrado en los hombros, se describe como una vía para liberar tensión emocional acumulada.

ANTES DE EMPEZAR

Son kriyas de yoga kundalini con respiraciones intensas. La propia creadora de la práctica recomienda no lanzarte sin una base previa en pranayama, e ir avanzando poco a poco, con estructura y, si puedes, con el acompañamiento de un profesor. Si notas mareo o malestar, para y vuelve a respirar con normalidad.

Nota de Estado B: si estás embarazada o tienes una condición cardíaca, hipertensión no controlada o epilepsia, consulta antes con un profesional.

Basado en la práctica que comparte Sara (@yogisoss.asana), profesora de yoga y embodiment, en su vídeo de Instagram. Ahí puedes ver la técnica completa, paso a paso.

[instagram.com/reel/DVtCBUqkfom](https://www.instagram.com/reel/DVtCBUqkfom)