

## IL KRIYA YOGA

Il termine kriya significa “azione che purifica”.

Il kriya yoga rappresenta il complemento essenziale in una pratica di yoga. Esso rende la componente asana e pranayama di una pratica efficienti ovvero in grado di produrre effetti sia fisiologici che mentali.

Può essere utilizzato in innumerevoli modi:

- innanzitutto per se stesso in quanto pratica autonoma e completa che consiste in venti kriya che portano al raggiungimento di una condizione immediatamente precedente allo stato di Samadhi;
- può essere abbinato alla pratica ordinaria come validissimo complemento in quanto i complessi movimenti fisico-respiratori permettono di esaltare la consapevolezza corporea;
- nell'ambito del Kundalini risulta efficacissimo perchè molte tecniche di kriya possono essere utilizzate per risvegliare e far sorgere la Potenza;
- infine, esso permette di elevare la reattività e resistenza alle malattie innalzando le potenzialità del sistema immunitario e aumentando le funzionalità metaboliche.