

# CURSO DESCUBRE COMO TRANSFORMAR TU VIDA

---

## *Día 6 – Kriya de Yoga*

### **Preguntas para Reflexionar sobre tu Práctica**

---

Las Kriyas de Respiración en Yoga se utilizan para despertar tu Kundalini, la energía divina que está dentro de ti y que cuando la despiertas te hace ver la luz

1. ¿Qué siente tu corazón cuando respiras con consciencia?
2. ¿Qué energía sanadora se ha movido en tu sacro cuando has llevado energía a este segundo chakra que gestiona tu creatividad?
3. ¿Hacia que parte de tu cuerpo has redireccionado tu energía para sanar?
4. ¿Cómo podrías elevar tu kundalini, tu fuerza divina para renacer a una vida más espiritual?

### **Diario de Trabajo para tu Día a Día**

---

Cada vez que te sientas con ansiedad o estrés, simplemente respira. Inspira y expira lenta y profundamente. Inhala el futuro, exhala el pasado y siempre respira el presente. Haz de tu respiración una oración, un intercambio de energía con Dios.