



SAT KARMAS o las Seis Acciones

El camino fundamental hacia la purificación física,
mental y energética en la tradición del Yoga.



El Propósito de la Purificación



Las tradiciones Yóguicas plantean que es inútil comenzar la práctica de *Pranayama* en tanto que los canales energéticos o *Nadis* estén llenos de impurezas. Los *Kriyas* son elementos de higiene básicos y previos.

La práctica de los **Kriyas** permite traspasar la percepción ordinaria, facilitando el desarrollo integral (físico, emocional y espiritual) para dar paso a la inteligencia intuitiva y la experiencia final del yogui: el **Samadhi**.

Ayurveda y los Tres Doshas

Shat-karmas = *Shat* (seis) + *Karma* (acción). Prácticas elaboradas para lograr el equilibrio físico.



El Ayurveda postula que una correcta proporción entre estos humores facilita las funciones del cuerpo. El exceso o carencia genera enfermedades por alteración del calor corporal.

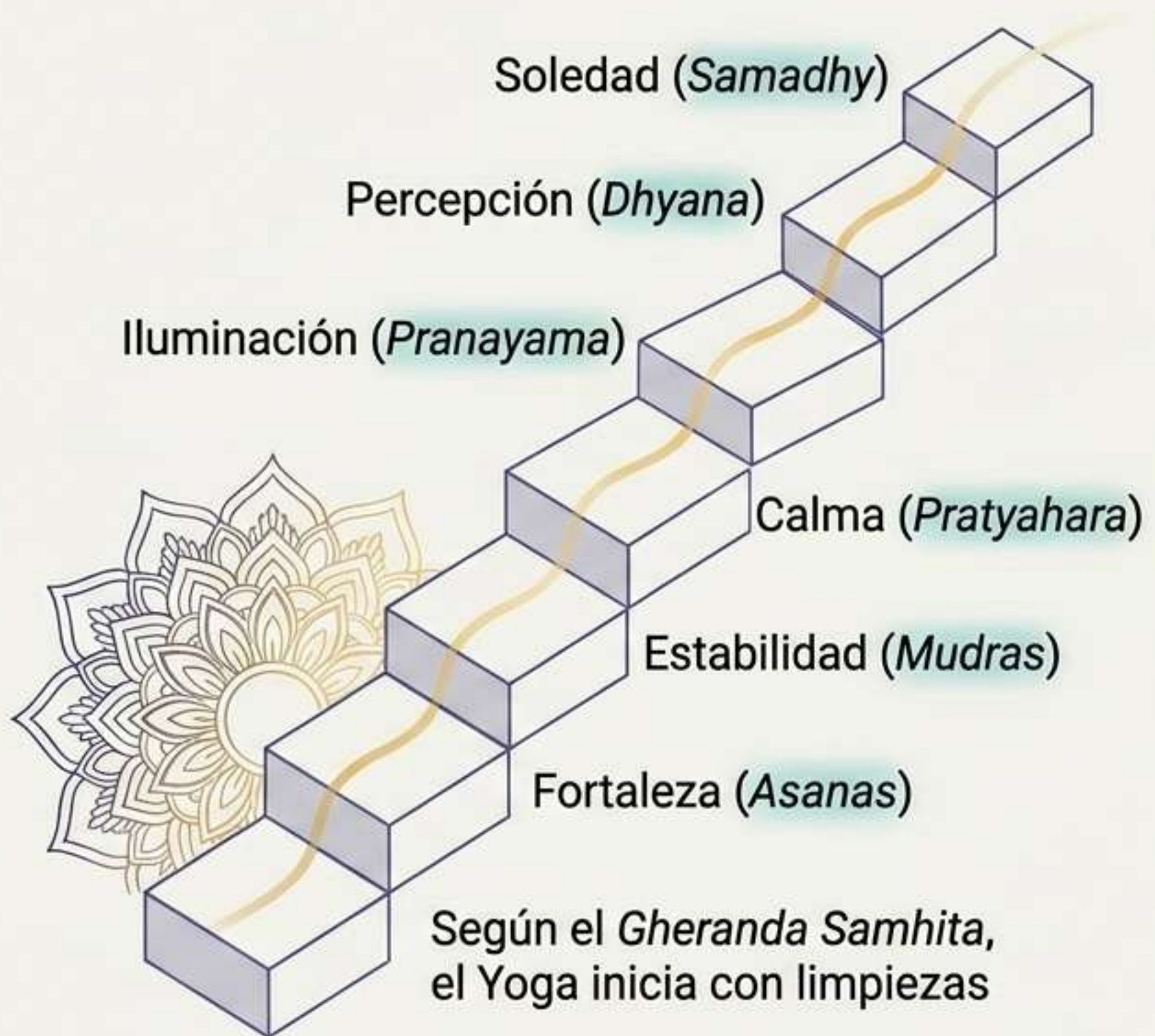
Los Tres Humores de la Mente



La Impureza (*Mala*) tiene cinco formas de manifestarse:

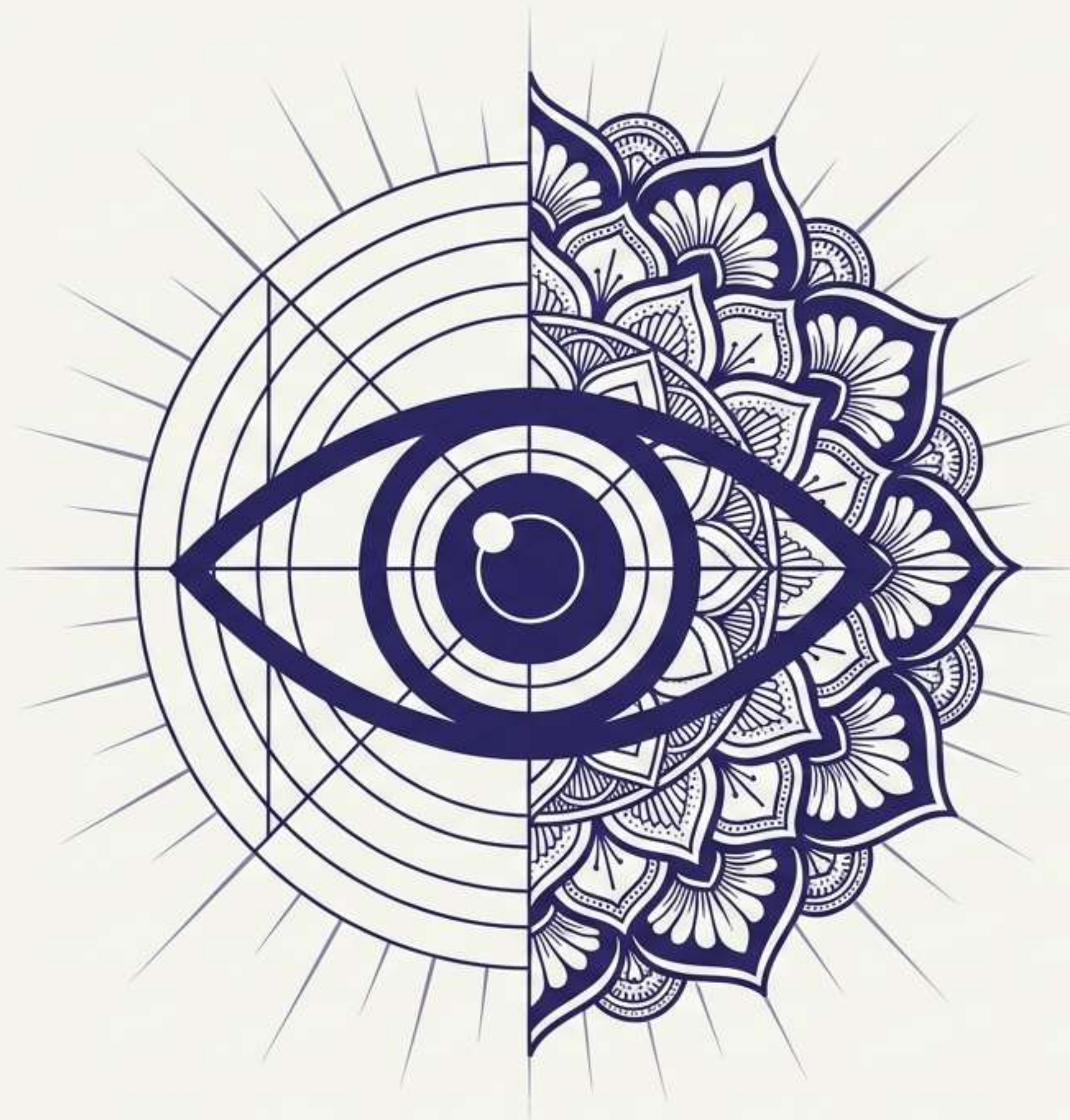


Los *Kriyas* (El linaje antiguo)



Matriz de los 6 *Shat-Karmas*

Dhauty: Limpieza digestivo, lengua, dientes, ojos.	Basti: Limpieza de intestinos.
Neti (Destacado): Fosas nasales.	Nauli (Destacado): Pared abdominal.
Trataka (Destacado): Purificación de ojos.	Kapalabhati (Destacado): Purificación física, pulmones y cerebro.



Trataka

La **Gimnasia Visual** intenta devolver la vista a su estado natural (combatiendo miopía, presbicia, astigmatismo). El ojo gasta el 30% de la energía del cerebro. **Trataka** significa "mirar fijamente".

Beneficios Box

- Alivia *problemas oculares* y fortalece el *nervio óptico*.
- Ayuda en casos de *estrés, depresión, e insomnio*.
- Mejora la *memoria, fuerza de voluntad y concentración* (facilita la meditación).
- Estimula el *Ajna Chakra*.



Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Seleccione una vela a un metro de distancia (o extensión del brazo). Luz a la altura de los ojos (mirada en línea recta).

2. Enfoque la atención en la parte más brillante de la llama.

4. Cierre los ojos y mantenga visualizando durante algunos minutos la imagen impregnada en la retina.

3. Mantenga la atención firme sin distraerse y sin parpadear (3 a 5 minutos) hasta que los ojos lagrimeen.



Notas y Complementos

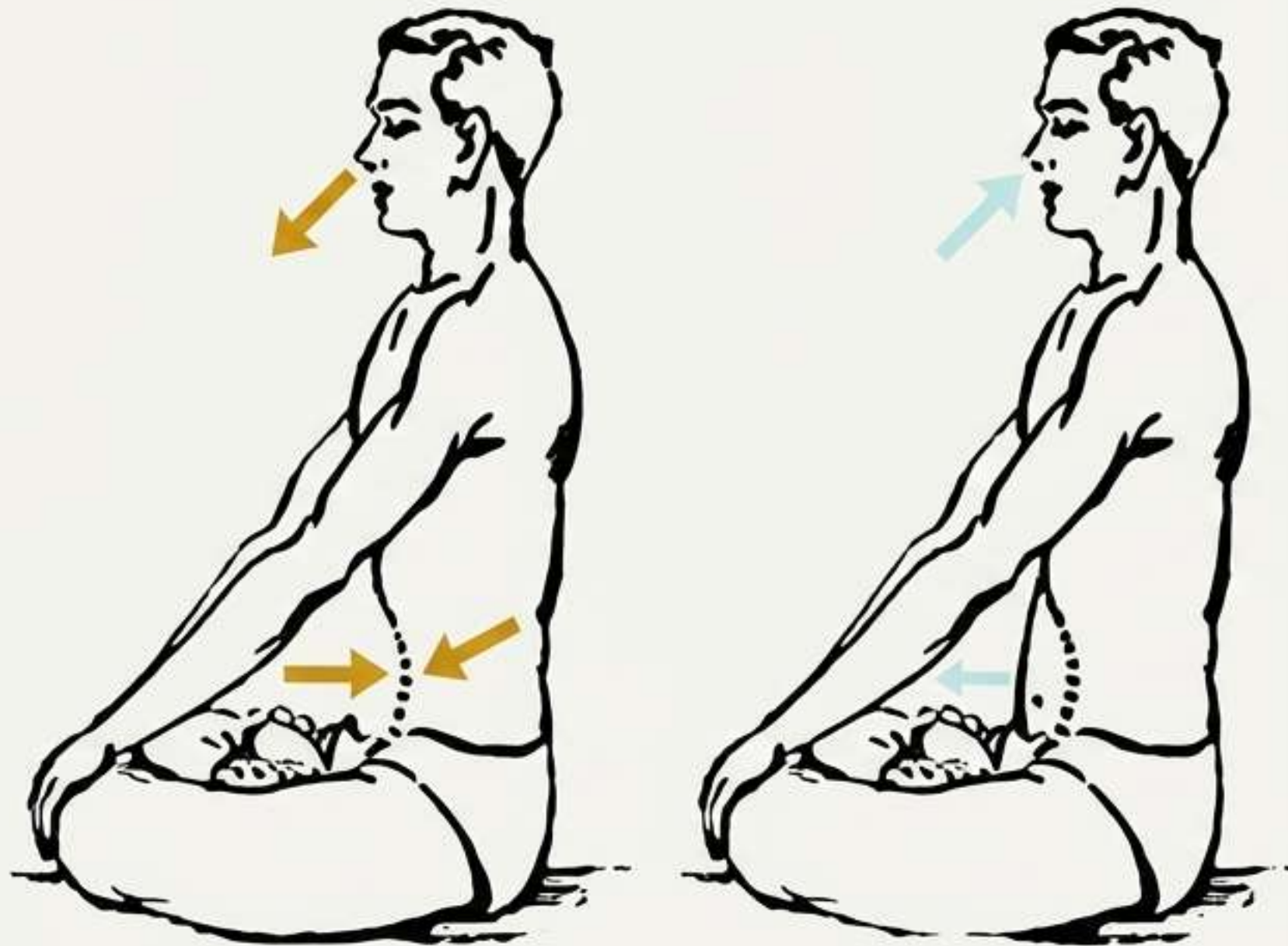
Entorno: Realizar en habitación oscura y sin corrientes de aire para una llama firme.

Gimnasia complementaria: Movimientos oculares (izquierda/derecha, arriba/abajo, en X, circulares).



Kapalabhati

Kapala (cráneo) + *bhati* (brillo/luz). Purificación de los tres cuerpos: físico, energético, mental.



La Inversión Respiratoria



Altera el PH sanguíneo y aumenta dramáticamente el oxígeno en la sangre.

TÉCNICA /

Como practicarlo:



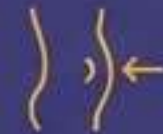
1. Espirar profundamente y adoptar medio *Jalandhara bandha*.



2. Inspiración completa (abdominales controlados). Inmovilizar el tórax.



3. Contraer bruscamente los músculos abdominales (expulsión brutal del aire).



4. Relajar inmediata y lentamente el abdomen. El vientre sale y el aire entra a los pulmones de forma pasiva y sin ruido.



5. Repetir en sucesión rápida por ráfagas. Al final, espirar totalmente el resto del aire.

Control del Chorro



1 Fosas nasales (*Kriya*):
Ruidoso, elimina mucosas.



2 Glotis (*Pranayama*):
Pequeño ruido en la garganta.

BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

BENEFICIOS

Sistema Respiratorio:

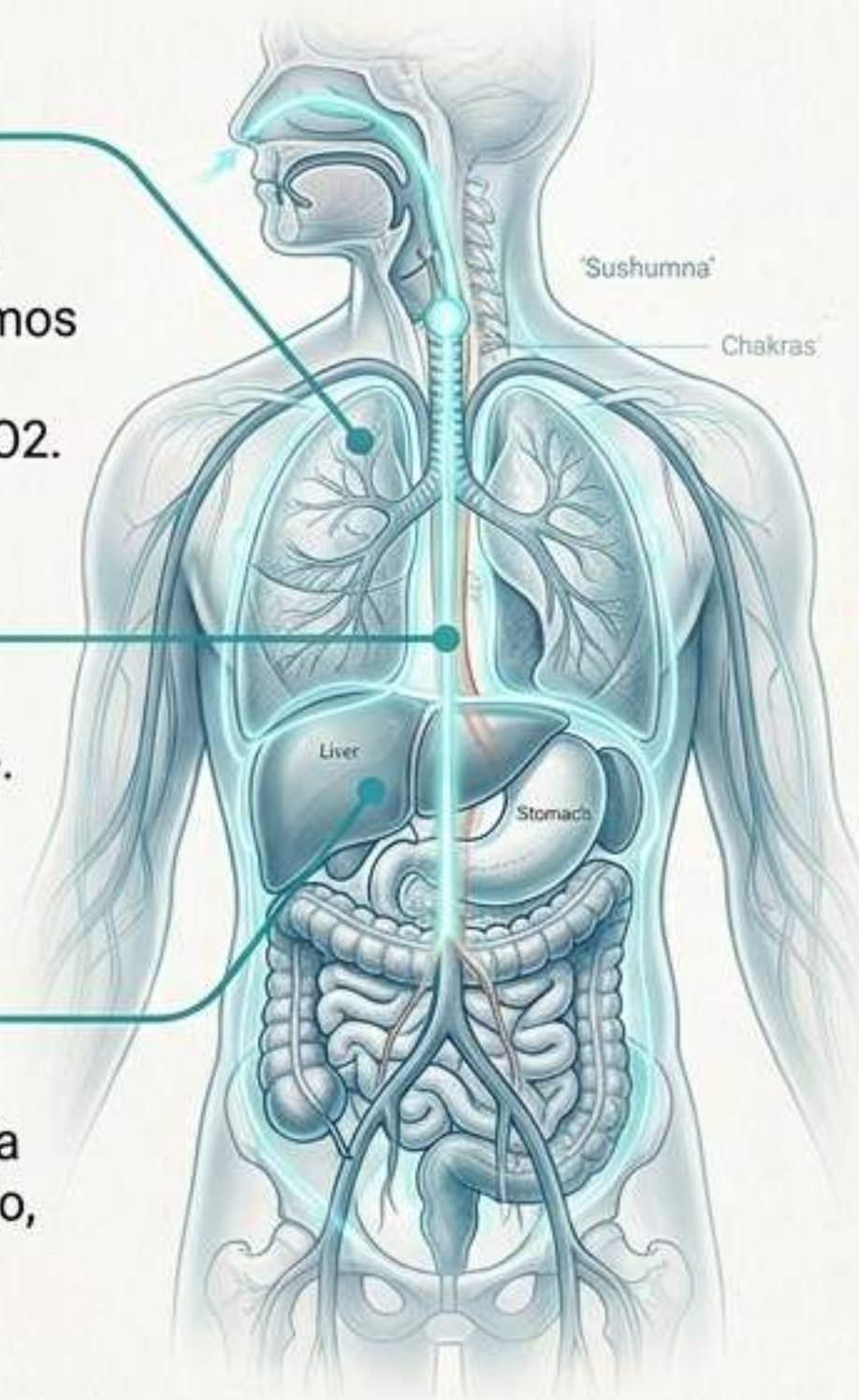
Purifica pasaje nasal/pulmones, controla diafragma, elimina espasmos espasmos bronquiales (vital en asma). Elimina CO2.

Sistema Nervioso:

La columna se convierte en un "cable vivo" vibrante.

Sistema Sistémico:

Cura consumo de estupefacientes, purifica la sangre, estimula estómago, hígado y páncreas.



CONTRAINDICACIONES

(No practicar bajo estas condiciones)



1. Afecciones pulmonares declaradas / Enfisema.



2. Hipertensión arterial / Problemas cardiovasculares.



3. Períodos de menstruación o embarazo.



4. Problemas en órganos abdominales.

Nauli

75%



El **75%** de las **enfermedades** se deben a un **intestino sucio** (estreñimiento, cáncer, depresión, diabetes, letargo). Limpiar esta región **remueve toxinas de los canales energéticos, fortalece el corazón** y favorece la **circulación craneal**. *Agni.*

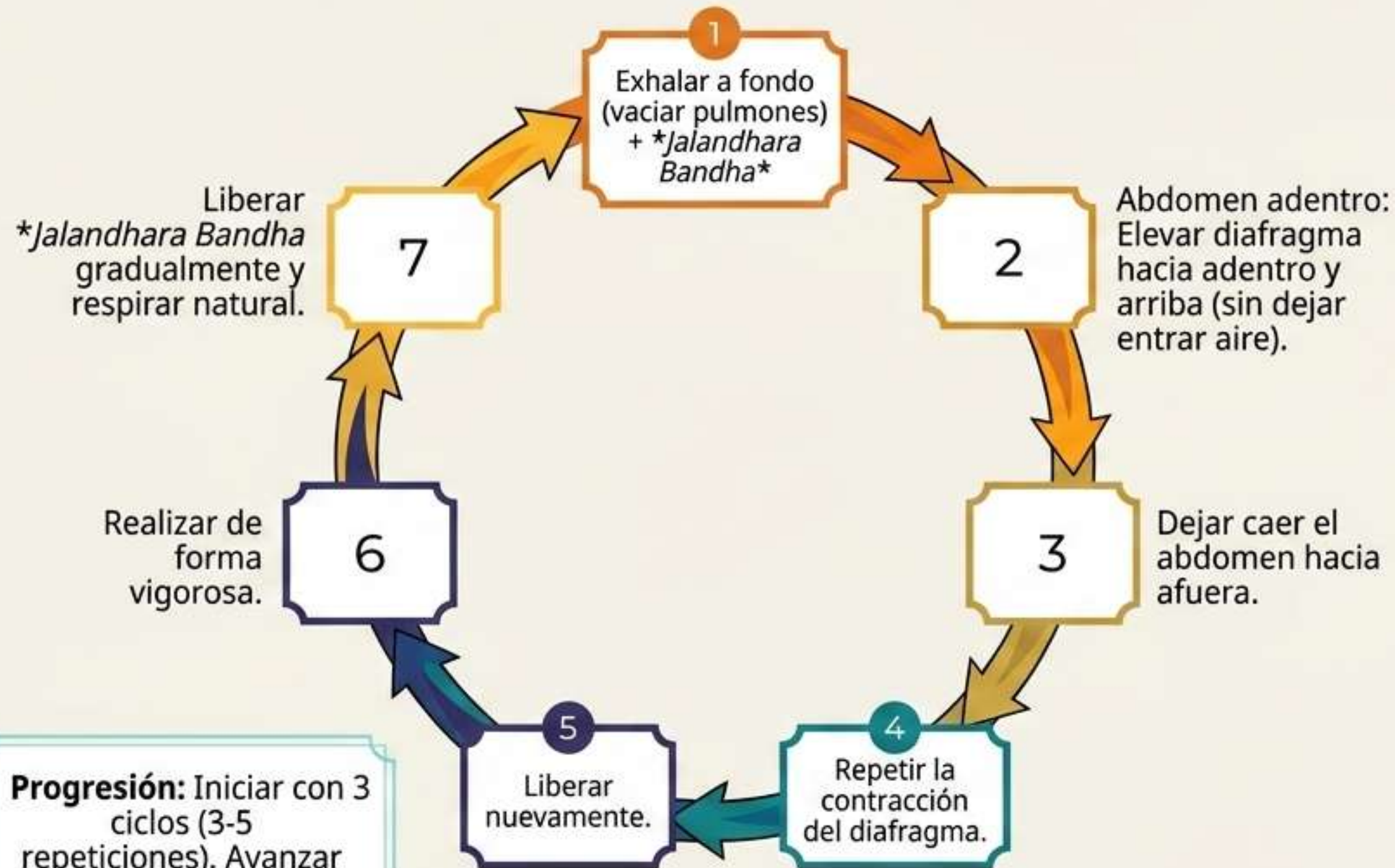
Aaan Prana

Técnica: Posiciones de Práctica

De Pie		En Loto - Padmasana
	<p>Pies paralelos, distancia de hombros. Piernas dobladas, manos sobre rodillas (dedos hacia adelante). Inclinación y suave <i>Jalandhara bandha.</i></p>	 <p>Inclinarse hacia adelante, palmas en rodillas (dedos hacia adentro). Peso sobre las manos, <i>Jalandhara bandha.</i></p>

Nauli

Ejecución



Progresión: Iniciar con 3 ciclos (3-5 repeticiones). Avanzar gradualmente hasta 10 ciclos (30 repeticiones).

Beneficios de Agni Sara

- ✓ Equilibrio simpático/parasimpático
- ✓ Asma
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Hígado graso
- ✓ Digestión deficiente
- ✓ Ansiedad
- ✓ Ataques de pánico

Jala Neti

Jala (agua) + **Neti** (guiar).
Práctica tradicional Ayurveda/Yoga
para senos paranasales.



Beneficios de Jala Neti

Físicos

- Alivia alergias, asma, resfriados, sinusitis crónica.
- Mejorar oído y vista.
- Genera voz clara y resonante.

Energéticos

- Deja ambas fosas destapadas, aumentando dramáticamente el *Prana* (energía vital).

Mentales/Espirituales

- Equilibra sistema nervioso.
- Relaja tensión entre las cejas.
- Estimula la glándula pituitaria, promoviendo altos estados de consciencia.

Arquitectura de la Energía

Como se hace?



Step 1 (Preparación)

Disolver **sal marina** en agua tibia pura dentro de una vasija (**Lota**).



Step 2 (Posición)

Incline la cabeza hacia adelante y de lado. Abra ligeramente la boca (facilita el paso del agua).



Step 3 (Irrigación)

Vierta **agua** en una fosa nasal, permitiendo que salga lentamente por la otra.



Step 4 (Evacuación)

Incorpórese y sople por la nariz para evacuar **agua/mucosidad**. Repita por la fosa contraria.

Frecuencia recomendada: 2 veces a la semana.



Síntesis: Integración de los Shat-Karmas

Kriya	Significado	Objetivo Físico	Impacto Energético/Mental
Trataka	"Mirar"	Nervio Óptico / Visión	Concentración / <i>Ajna Chakra</i>
Kapalabhati	"Cráneo brillante"	Pulmones / PH Sanguíneo	Cable nervioso vivo / <i>Purificación Total</i>
Nauli	<i>"Fuego Digestivo"</i>	Pared Abdominal / Intestinos	Remueve letargo / Canaliza emociones
Jala Neti	"Guiar agua"	Senos Paranasales	<i>Aumenta Prana</i> / Estimula Pituitaria

Footer Synthesis

Al erradicar *Mala* y *Vikshepa* del cuerpo, la arquitectura de nuestra energía se estabiliza. El Yoga comienza aquí, abriendo las puertas hacia la inteligencia intuitiva y el plano superior del Samadhi.

