

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN
FACULTAD DE INGENIERÍA

KUNDALINI YOGA PARA EL APRENDIZAJE

Cuarentena de práctica



Erick Al. Casanova Cortés

Matricula: 15014866

DOCENTE

DRA. MARÍA MILAGROSA PÉREZ

Fecha de entrega: 7 Febrero 2021

Índice general

0.1. Introducción	2
1. Bitácora	3
1.1. Día 1	3
1.2. Día 2	4
1.3. Día 3	4
1.4. Día 4	4
1.5. Día 5	4
1.6. Día 6	4
1.7. Día 7	4
1.8. Día 8	4
1.9. Día 9	4
1.10. Día 10	4
1.11. Día 11	4
1.12. Día 12	4
1.13. Día 13	4
1.14. Día 14	4
1.15. Día 15	4
1.16. Día 16	4
1.17. Día 17	4
1.18. Día 18	4
1.19. Día 19	4
1.20. Día 20	4
1.21. Día 21	4
1.22. Día 22	4
1.23. Día 23	4
1.24. Día 24	4
1.25. Día 25	4
1.26. Día 26	4
1.27. Día 27	4

1.28. Día 28	4
1.29. Día 29	4
1.30. Día 30	4
1.31. Día 31	4
1.32. Día 32	4
1.33. Día 33	4
1.34. Día 34	4
1.35. Día 35	4
1.36. Día 36	4
1.37. Día 37	4
1.38. Día 38	4
1.39. Día 39	4
1.40. Día 40	4

0.1. Introducción

En el presente documento se relatará a manera de diario el transcurso de la cuarentena en práctica diaria de kundalini yoga. En este caso se eligió tanto un kriyas y una meditación para llevar a cabo durante la práctica. El kriya que se eligió fue el *Sat kriya*, por el hecho de que estaba la facilidad de seguirlo desde YouTube; por parte de la meditación se optó por una serie de meditaciones como se verá a lo largo del trayecto, las cuales tienen el nombre de *Vipassana* y *Anapanasati*, ya que estas dos son meditaciones que ya había llevado desde hace tiempo y realmente me resultan bastante gratificante. Como pequeña descripción de las meditaciones, ya que no fueron vistas en el curso, *Anapanasati* consiste en sólo observar la respiración y ser consiente de la misma en todo el momento, mientras *Vipassana* es la observación de las sensaciones haciendo un barrido por todo el cuerpo.

Capítulo 1

Bitácora

1.1. Día 1

22/12/2020

Hoy es mi primer día de práctica,

- 1.2. Día 2
- 1.3. Día 3
- 1.4. Día 4
- 1.5. Día 5
- 1.6. Día 6
- 1.7. Día 7
- 1.8. Día 8
- 1.9. Día 9
- 1.10. Día 10
- 1.11. Día 11
- 1.12. Día 12
- 1.13. Día 13
- 1.14. Día 14
- 1.15. Día 15
- 1.16. Día 16
- 1.17. Día 17
- 1.18. Día 18
- 1.19. Día 19
- 1.20. Día 20
- 1.21. Día 21
- 1.22. Día 22
- 1.23. Día 23
- 1.24. Día 24