

## Despertar tu Verdadero Yo

1. **Pranayama de abrir los nadis:** bloquea la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y inhala por la fosa nasal izquierda. Sostiene la respiración y luego bloquea la fosa nasal izquierda con el dedo índice derecho y exhala por el lado derecho. Continúa por inhalar por el lado derecho y exhalar por el lado izquierdo. Cambia siempre en la exhalación. **5 minutos.**

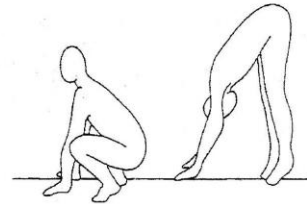


2. Siéntate en postura fácil, levanta los brazos a un ángulo de 60 grados, dobla los dedos de las manos y mantén los pulgares apuntados hacia arriba. Concéntrate en la coronilla, y haz respiración de fuego durante **3 minutos.**



3. Ranas: haz **26 repeticiones.**

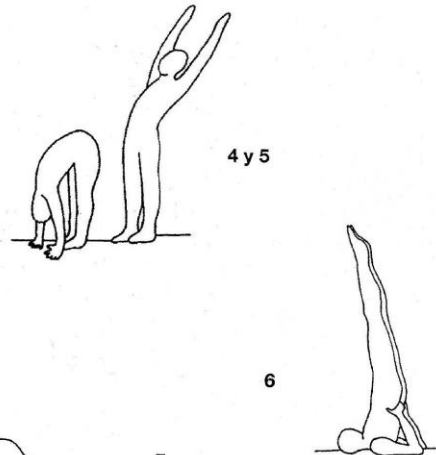
4. De pie: Inhala y estírate hacia atrás arqueando la espalda, exhala y inclínate adelante tocando el suelo con las palmas de las manos. Haz **26 repeticiones.**

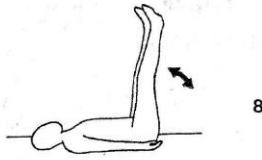


5. De pie: Inclínate hacia delante y trae la cabeza a tus rodillas. Mantén la posición respirando larga y profundamente. **3 minutos.**

6. Postura de Vela: Apóyate con las manos sobre la zona de las lumbares, mantén la cabeza en línea recta con el tronco, concéntrate en la frente. Respira larga y profundamente durante **3 minutos.**

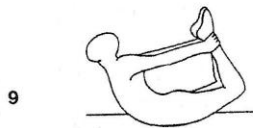
7. Postura de Arado: Baja las piernas desde la postura de vela, manténlas rectas, respira larga y profundamente durante **2 minutos.**





8

8. Desde la postura tumbada, inhala y levanta las piernas a 90 grados aplicando Mulabhandha. Exhala, baja las piernas, y relaja la cerradura. **2 minutos.**



9

9. Postura de Arco, estírate hacia arriba, respira larga y profundamente y concéntrate en el entrecejo. **2 minutos.**



10 y 11

10. Postura Fácil, estira las piernas delante de ti, cógete de los dedos de los pies, inhala arriba y exhala abajo. **2 minutos.**

11. Sigue con las piernas delante, coge los dedos y estírate hacia los pies intentando tocar la frente con las rodillas. Respiración de fuego durante **2 minutos.**

12. Postura de Celibato:

- a. Sentado - respiración de fuego, **1 minuto.**
- b. Tumbado - respiración de fuego, **1 minuto.**
- c. Sentado - respiración de fuego, **1 minuto.**



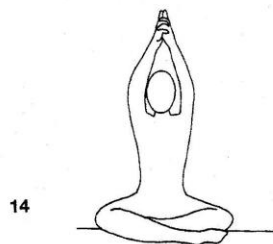
12

13. Postura de Camello - respiración de fuego durante **2 minutos.**



13

14. Sat Kriya en postura de **Siddhasana**, siéntate sobre el talón izquierdo, coloca el pie derecho sobre tu muslo izquierdo, estira los brazos arriba y medita en la coronilla. Sigue durante **5 minutos.**



14