

## Estimula todo tu Sistema

1. Siéntate en **Postura Fácil**. Lleva la mano izquierda delante del pecho, el antebrazo en paralelo al suelo y la palma hacia el cuerpo. Coge la muñeca izquierda con tu mano derecha como si quisieras empujarla hacia el cuerpo, no la envuelvas con el pulgar derecho. Cierra los ojos un 90 por ciento, gira la mano izquierda ligeramente hacia arriba y mira fijamente a la palma. Crea una tensión en las manos simulando que empujas la mano izquierda con la derecha. **2-3 minutos**. *Esta kriya trabaja los riñones y las suprarrenales; producirá una fuerte secreción de las glándulas. Si quieres, retén la respiración antes de exhalar para trabajar por igual los pulmones.*



1

2. Siéntate en **Vajrasana**. Estira los brazos hacia arriba y hacia atrás manteniéndolos rectos, las palmas hacia arriba. Deja caer la cabeza atrás, mira al el techo y abre las rodillas. Relájate en esta posición durante **2-3 minutos**. *Aplicarás presión en el pecho; conseguiremos los objetivos de esta kriya poco a poco.*

2



3. Siéntate sobre el **talón derecho** extendiendo la pierna izquierda adelante y apoyándote con las manos en el suelo. Levanta la pierna izquierda 60 grados, sube también las nalgas con la pierna. **1-2 minutos**. Cambia de lado y sigue **1-2 minutos más**.

3

4. Siéntate en **Vajrasana**. Apóyate en el suelo con las manos detrás de ti y arqueate como en la postura de camello. Abre la boca, extiende la lengua, inhala por la boca y exhala con una risa contrayendo el ombligo. Hazlo **10 veces**, luego relájate sobre la espalda. **3 minutos**. *Este ejercicio equilibra el calcio y el magnesio del cuerpo.*

4

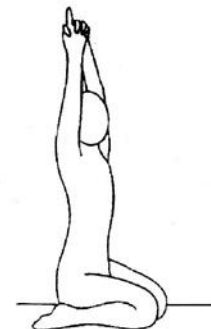


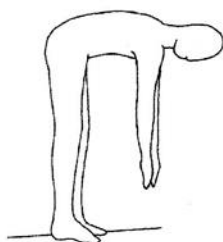
5. Siéntate en **Vajrasana**. Entrelaza las manos delante de tu cuello, las palmas hacia abajo, aprieta los pulgares. Sube y baja los hombros rápidamente sincrónicamente con la respiración durante **2-3 minutos**. *Nuestro cuerpo es el vehículo de Dios y nunca debe ser maltratado. Este ejercicio aumenta el riego sanguíneo.*

5

6. Postura de **Sat Kriya**. Con los brazos estirados arriba y los índices apuntando al cielo, abre la boca y extiende la lengua. Gira el tronco hacia la izquierda y hacia la derecha en armonía con la respiración. **3 minutos**.

6





7

7. **Ponte de Pie**, abre las piernas a la anchura de los hombros, y dóblate desde la cintura hasta que el tronco está paralelo al suelo. Deja caer los brazos relajados hacia abajo, envuelve los ojos hacia arriba y levanta la cabeza en frente. Mantén la posición durante **3 minutos**. *Ajusta los discos vertebrales.*



9 y 10

8. Mantén la **misma postura anterior** y estira los brazos hacia atrás levantándolos tan alto como puedas. Abre y cierra las manos en puño. **3 minutos**. Luego relájate sobre la espalda. **3 minutos**.

9. Siéntate en **Vajrasana**. Entrelaza las manos y coloca la parte dorsal contra la frente, las palmas miran hacia delante. Con la boca abierta y la lengua extendida, inhala y exhala con fuerza. Tira del *Mulabhandha* con la exhalación. **2 minutos**.

10. Quédate en la misma posición, los labios como si fuese a dar un beso, inhala y exhala con un silbido. **1 minuto**.



11

11. Siéntate en **Postura de Roca**, las manos descansan sobre las rodillas; golpea la lengua contra el paladar creando un sonido como el del cloquear. Mantén la boca abierta y sigue durante **2-3 minutos**.



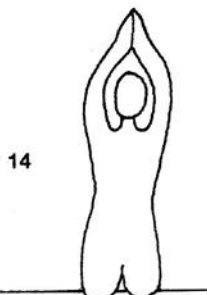
12

12. Levántate **sobre las rodillas** abriéndolas y estirando los brazos hacia arriba. Las palmas miran una frente a la otra. Deja caer la cabeza hacia atrás y luego bájala tocando la barbilla contra el pecho. Sigue el movimiento durante **1 minuto**.



13

13. Quédate **sobre las rodillas**, relaja tus brazos a los lados, mantén la cabeza recta, abre la boca y extiende la lengua. Inhala y sube los brazos arriba estirando las palmas de las manos hacia el techo. Exhala y bájalos. Continúa durante **2 minutos**.



14

14. Todavía **sobre las rodillas**, inhala y sube los brazos dando una palmada arriba, exhala y bájalos. Inhala y da una palmada con los brazos extendidos adelante, exhala y bájalos. Sigue alternando los movimientos. **1 minuto**. *Previene los problemas de pulmón.*