

## Serie de Pranayam Básica

Junio 1969, Yogui Bhajan

1. Siéntate en **Postura Fácil** con la mano izquierda en gian mudra. Sube la mano derecha y cierra ligeramente con el pulgar la fosa nasal derecha. Los otros dedos de tu mano derecha se apuntan hacia arriba. Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal izquierda. Sigue durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante 10-30 segundos. Relájate.

2. Siéntate en **Postura Fácil** con la mano derecha en gian mudra. Ahora sube la mano izquierda y con el pulgar cierra ligeramente la fosa nasal izquierda. Los otros dedos de la mano izquierda están apuntando hacia arriba.

Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal derecha. Sigue durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante 10-30 segundos. Relájate.

3. Siéntate en **Postura Fácil** con la mano izquierda en gian mudra. Cierra tus ojos enfocándote en la frente - entrecejo. Sube la mano derecha y primero cierra la fosa nasal derecha con tu pulgar para que puedas inhalar profundamente por la fosa nasal izquierda. Luego, con el dedo meñique de la mano derecha, cierra la fosa nasal izquierda dejando la fosa nasal derecha abierta para que puedas exhalar por ese lado. Cuando hayas exhalado completamente, empieza el ciclo otra vez. Sigue durante **3 minutos** con respiraciones muy profundas. Al terminar, inhala, retén la respiración durante 10-30 segundos y relájate.

4. Repite el ejercicio n° 3 salvo que utilizas la mano izquierda para dirigir la inhalación por la fosa nasal derecha y la exhalación por la fosa nasal izquierda. Sigue durante **3 minutos**.

5. Siéntate en **Postura Fácil** con ambas manos en gian mudra. Cierra los ojos y concéntrate en la frente. Empieza respiración de fuego. Mantén la respiración fuerte, constante y conscientemente durante **7 minutos y medio**. Luego inhala, retén la respiración durante 10-60 segundos. *Mentalmente visualiza la energía circular por el cuerpo entero. Relaja la respiración y concéntrate en su flujo natural como fuerza vital durante 3 minutos. Nota cómo ha cambiado tu mente y tus emociones.*



6. En la misma postura, medita y canta el Bij Mantra: **Sat Nam**. Sigue durante **3-15 minutos**.

### Comentario:

Esta serie te da un estímulo rápido de energía, aumenta tu claridad y te da un sentido de equilibrio. Si haces cada ejercicio durante los tiempos mínimos, la serie sólo requerirá de **22-25 minutos** para rejuvenecerte totalmente. Es muy buena para principiantes. Creas una relación con la respiración y experimentas las diferencias en la emoción y el pensamiento que induce cada respiración.

Aunque respirar es lo más natural y esencial, respirar conscientemente puede ser un reto. Cuando alteras la respiración, empiezas a quitar o cambiar patrones de las emociones y los pensamientos que están en la memoria de las células de tu cuerpo y mente. Mientras estos patrones se empiezan a alterar, quizás divague tu concentración o interés. Si continúas y diriges la respiración, entonces obtendrás un sentido nuevo de bienestar y control sobre la mente.

Esta kriya es excelente para practicar antes de una serie más fuerte de kundalini yoga.

