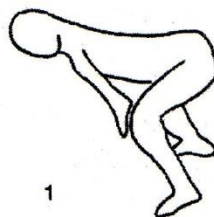


Relájate y Saca el Miedo

Yogui Bhajan

1. **Ponte de pie**, dóblate por la cintura manteniendo la espalda paralela al suelo. Apóyate con las manos sobre los muslos. Empieza a mover la columna como en la postura de **Gato/Vaca**. Inhala y flexiona la columna hacia abajo y la cabeza hacia arriba. Luego exhala y flexiona la columna en el sentido contrario llevando la barbilla al pecho. Las piernas permanecen rectas. Sigue rítmicamente durante **7 minutos** coordinando el movimiento con la respiración. *Éste ejercicio actúa sobre el hígado y los riñones.*



2. **Todavía de pie**, pon las manos sobre las caderas. Empieza a girar el tronco rápidamente en círculos grandes desde la cintura. Sigue durante **9 minutos**. *Éste ejercicio rejuvenece el bazo y el hígado. Es posible que puedas sentir un poco de náusea durante su ejecución ya que el hígado estará soltando toxinas.*



3. **Postura Fácil**. Cierra las manos en puño y colócalas delante de ti como si fueses a coger el volante de un coche. Empieza a girar el cuerpo poderosamente de lado a lado. Gírate al máximo. La cabeza acompañará al tronco. Sigue durante **4 minutos**. *Éste ejercicio trabaja los riñones. El cuello debe moverse para soltar la sangre al cerebro.*

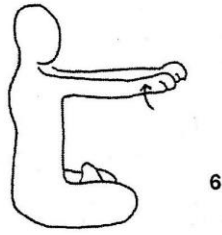


4. Continúa en **Postura Fácil**. Extiende los brazos hacia arriba en un ángulo de 60 grados, las palmas hacia arriba, los dedos rectos y los pulgares extendidos hacia fuera. Empieza a abrir y cerrar las manos rápidamente, llevando las yemas de los dedos a la base de las palmas. Sigue durante **7 minutos**. *Este ejercicio deshace los depósitos de los dedos y previene la artritis. Si ya la padeces con la práctica mejorarás.*



5. **Postura Fácil**. Extiende los brazos a los lados situándolos paralelos al suelo. Cierra las manos en puño con los pulgares dentro, apretando el montículo del dedo meñique. Inhala por la boca y lleva las manos a los hombros. Exhala por la boca y extiende otra vez los brazos. Muévete rápido respirando poderosamente. Sigue durante 6 minutos. Esta práctica alivia la tensión del cuello y purifica la sangre. Sacarás tus miedos exhalando poderosamente.





6



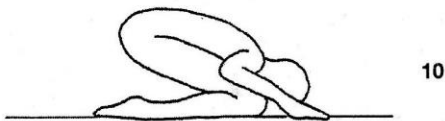
7



8



9



10



11

6. **Postura Fácil.** Mantén el mismo mudra de las manos con las palmas hacia abajo, igual que en el *ejercicio n.º 5*. Estira los brazos delante de ti, y empieza a girar las manos en círculos pequeños. La derecha en el sentido del reloj y la izquierda en el sentido contrario. Mantén las manos a la altura del corazón, los codos rectos y los puños muy apretados. Mueve los hombros y su musculatura. Sigue durante **2 minutos**. Trabaja ajustando los músculos pectorales y los abdominales superiores. Si esta área está tensa, tú también lo estarás.

7. Siéntate en **Postura de Cuervo**. Mantén la columna recta, haz puños con las manos con los pulgares afuera, y colócalas al nivel de tu cuello para equilibrar. Mantén las manos quietas en la misma posición. Inhala y ponte de pie, exhala y bájate otra vez. Sigue durante **3 minutos**.

8. **Sitali Pranayama.** Siéntate en Postura Fácil y descansa las manos sobre las rodillas. Mantén la columna recta. Inhala por la boca mientras la lengua permanece enrollada en su interior. Exhala por la nariz. Respira larga y profundamente. **4 minutos**. Luego medita en los sonidos sanadores de un mantra durante **2 minutos más**. *Sitali Pranayama es eficaz contra la ira, cambiando los humores y el mal carácter. La limpieza de toxinas que realizas puede producir una sensación amarga en la boca.*

9. Todavía en **Postura Fácil**, levanta los brazos, cierra los ojos y baila rítmicamente moviendo tu cuerpo al compás de la música. Detén tus pensamientos y conduce el movimiento de tu cuerpo en armonía con la música. Alcanzarás el éxtasis. Sigue durante **10 minutos**.

10. Siéntate en **Vajrasana** (sobre los talones) y pon las manos sobre los muslos. Con la cinta de *Jaap Sahib*, empieza a llevar la frente al suelo de forma que te dobles 4 veces y descansas 1 vez. Sigue durante **8 minutos**. *Este ejercicio puede sanar el cuerpo de piedras en los riñones o vesícula biliar.*

11. **Postura Fácil.** Medita y sosiégate. Siente que vas a llenarte de la luz divina. Elimina cualquier diferencia entre Dios y tú. Cierra las manos detrás del cuello, los codos rectos hacia los lados y yergue la columna creando presión. Cierra los ojos y empieza a cantar con la cinta de *Jaap Sahib*. Únete con la música e imagina los sonidos pasando a través de las manos, los brazos, el cuello y el cerebro mientras cantas. Sigue durante **8 minutos**.