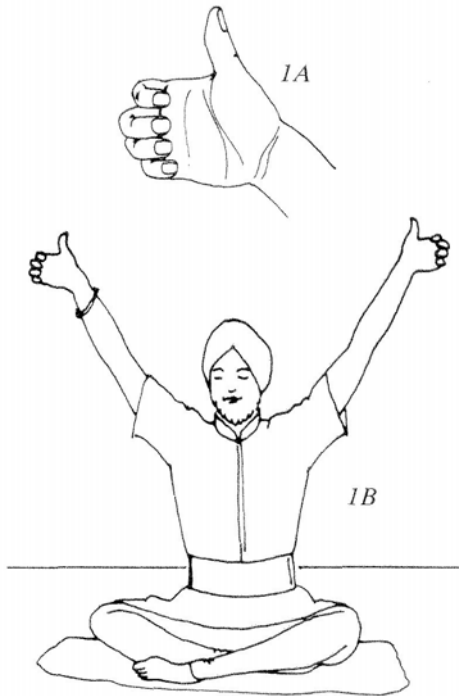


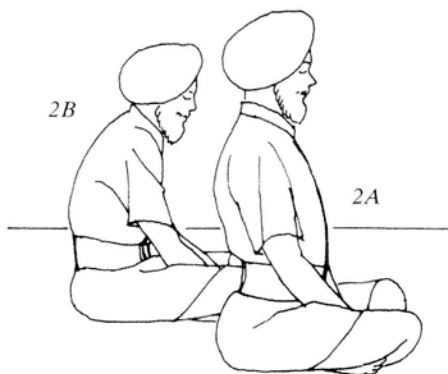
# KRIYA PARA SENTIRSE ELEVADO

kriyas KY (de mantenerse al día con Kundalini Yoga)



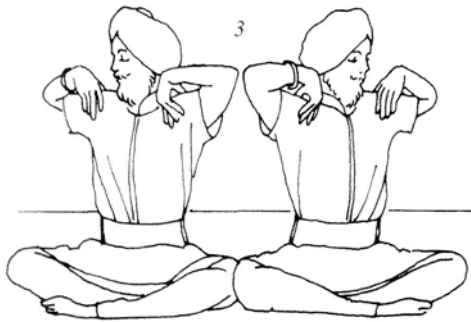
1. Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos a 60 grados hacia arriba. Dobra los dedos para que las yemas toquen los montículos de las palmas y los pulgares estén extendidos apuntando hacia arriba. Los demás dedos están paralelos al suelo. Continúa con respiración de fuego de 1 a 3 minutos. Inhala y trae las manos arriba de la cabeza, tocando los pulgares. Exhala y aplica Mul Bhand (contrae ano, genitales y ombligo) unos segundos. Inhala y relaja la postura.

*Este ejercicio abre los pulmones pone los hemisferios cerebrales en estado de alerta y consolida el campo magnético.*



2) Siéntate en postura fácil y agárrate los tobillos. Comienza a flexionar la espalda: inhala, estira la columna hacia el frente, exhala y dobla la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza erguida. Continúa rítmicamente con respiración profunda de 1 a 3 minutos.

*Este ejercicio estimula y estira la parte baja y media de la columna vertebral.*



3) En postura fácil, coloca las manos sobre los hombros manteniendo los codos arriba a la altura de los hombros. Los pulgares están hacia atrás de los hombros y los demás dedos hacia el frente. Inhala y gira la cabeza y el torso hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala y mira hacia el frente, exhala.

*Este ejercicio estimula y estira la parte baja y media de la columna vertebral.*



4) Estira las piernas hacia el frente y toma los dedos gordos de los pies con los pulgares y los índices, rodeando los dedos gordos y presionando los pulgares contra la uña de los dedos gordos, apretando fuertemente (si no puedes alcanzar los pies, tomate los tobillos). Inhala y estira la columna, tirando de los pies hacia el cuerpo. Exhala y trae la cabeza hacia abajo y los codos hacia el suelo. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala arriba y mantén brevemente, exhala y sostén la postura unos segundos sin bajar la cabeza. Inhala y relaja.

*Este ejercicio actúa sobre la parte baja y alta de la columna.*

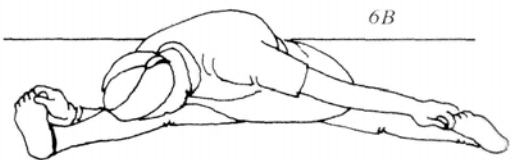


5) Siéntate sobre el talón derecho con la pierna izquierda estirada hacia el frente. Toma el dedo gordo del pie izquierdo con ambas manos, aplicando presión sobre la uña del dedo gordo del pie. Trae los codos hacia el suelo y la cabeza a la rodilla. En esta postura, haz respiración de fuego de 1 a 2 minutos. Inhala, exhala y baja la cabeza hacia los pies unos segundos. Inhala y relaja. Repite con la otra pierna.

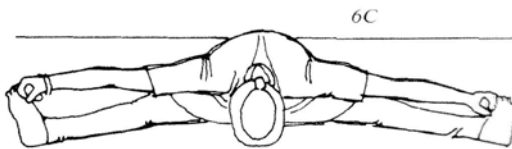
*Este ejercicio ayuda a la eliminación, estira el nervio ciático y activa la circulación en la parte superior del torso.*



6) Estira las piernas y separa los pies lo máximo posible. Agárrate de los dedos gordos de los pies con las manos como en el ejercicio 4. Inhala y endereza la espalda, tirando los pies hacia el cuerpo, exhala y dóblate hacia la rodilla izquierda. Inhala arriba y exhala hacia la rodilla derecha. Continúa con respiración poderosa de 1 a 2 minutos.



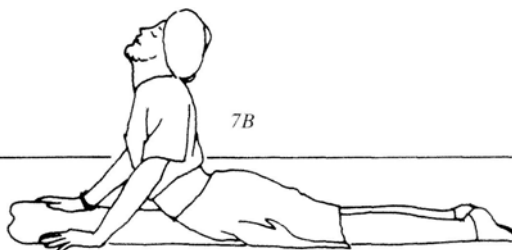
Después inhala arriba y exhala, doblándote hacia el frente para llevar la frente al suelo. Continúa con este movimiento por 1 minuto. Inhala y estira la cabeza hacia arriba, exhala y baja la frente al suelo. Mantén unos segundos. Inhala y relaja.



*Este ejercicio da flexibilidad a la parte baja de la espalda y la zona del sacro. Energetiza el campo magnético.*



7) POSTURA DE COBRA: Acuéstate sobre el estómago con las palmas sobre el suelo debajo de los hombros. Estira los brazos, alzando los hombros y la cabeza. Los talones se mantienen juntos. Mantén la postura, haciendo respiración de fuego, de 1 a 3 minutos. Inhala, arqueando la espalda al máximo, exhala y aplica Mul Bhand unos segundos. Inhala y exhala. Para terminar baja lentamente los hombros, vértebra por vértebra, hasta llegar al suelo. Relájate.



*Este ejercicio equilibra la energía sexual y balancea la energía del apana para que en los siguientes*

*ejercicios la energía Kundalini pueda circular hacia los centros más elevados.*

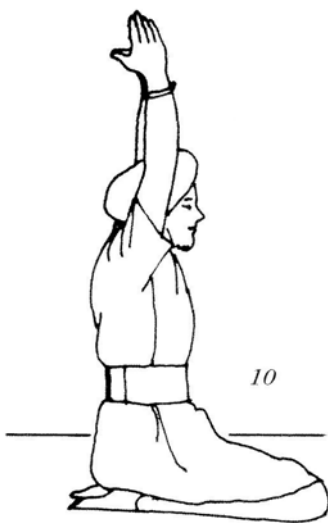


8) Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Inhala y sube los hombros hacia las orejas, exhala y déjalos caer. Continúa rítmicamente con respiración poderos de 1 a 2 minutos.

*Este ejercicio equilibra los chakras superiores y abre un puente hormonal hacia los centros superiores del cerebro.*



9) Siéntate en postura fácil y comienza a girar la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Los hombros permanecen relajados e inmóviles; el cuello debe estirarse suavemente. Continúa de 1 a 2 minutos y después gira la cabeza hacia el otro sentido de 1 a 2 minutos. Inhala al centro y relájate.



10) SAT KRIYA: Siéntate sobre los talones con los brazos estirados arriba de la cabeza. Los codos tocan las orejas. Entrelaza todos los dedos menos el dedo índice, el cual apunta hacia arriba. Comienza a decir “Sat nam” contrayendo el ombligo al decir “Sat” y relajándolo al decir “Nam” a un ritmo de 8 veces por cada 10 segundos. Continúa de 3 a 7 minutos. Inhala y aplica Mul Bhand, haciendo subir la energía desde el ano hasta el tope de la cabeza; exhala. Inhala profundamente, después exhala completamente y aplica Mul Bhand. Inhala y relájate.

*Sat Kriya hace circular la energía Kundalini a través de los chakras, ayuda a la digestión y fortalece el sistema nervioso.*



11) Relájate profundamente en postura fácil o tumbado sobre la espalda con los brazos al lado del cuerpo, palmas hacia arriba.

*La relajación profunda permite gozar y conscientemente integrar los cambios producidos en esta serie al cuerpo y a la mente. Permite sentir la extensión del ser a través del campo magnético y el aura u permite al cuerpo relajarse profundamente.*

**COMENTARIOS:**

*Esta serie de ejercicios es excelente para armonizar la energía. Ejercita sistemáticamente la espina dorsal y ayuda en la circulación del prana para equilibrar los chakras.*