

## ***KRIYA BÁSICA PARA LA ENERGÍA ESPINAL***



**1.** Siéntate en una postura fácil. Agarra los tobillos con ambas manos y respira profundamente. Flexiona la columna hacia delante y levanta el pecho hacia arriba. (1A) Al exhalar, flexione la columna hacia atrás. (1B). Mantenga la cabeza lo mas recta posible. Repita 108 veces, después inhale. Descanso 1 minuto. (Principiantes, pueden comenzar con 13, 26 ó 54 repeticiones, pero el mismo número en todos los ejercicios)



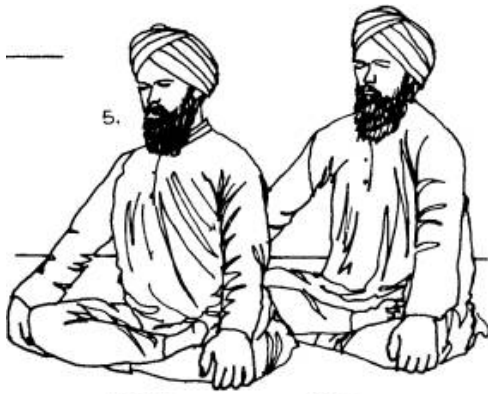
**2.** Siéntese en los talones. Coloque las manos planas sobre los muslos. La columna Flex adelante con la inhalación (2A), hacia atrás con la exhalación (2B). Piensa "Sat" en la inhalación, "Nam" al exhalar. Repita 108. Resto 2 minutos.



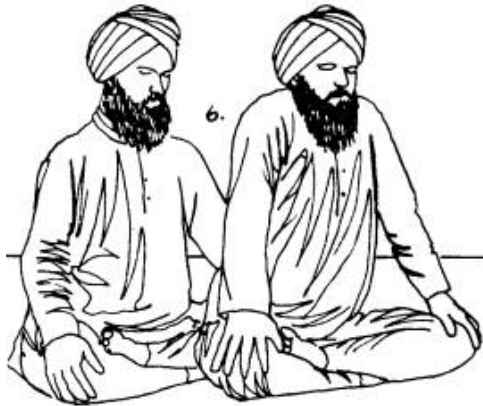
**3.** Sentado en postura fácil, sujete sus hombros con los dedos hacia alante, los pulgares hacia atrás. Inhale y gire a la izquierda, exhala y gire a la derecha. La respiración es larga y profunda. Continúe 26 veces e inhale. Retén la respiración unos segundos y exhale. Descanso 1 minuto.



**4.** Coloque sus dedos en cerradura de oso en el centro del corazón (4A). Mueva los codos en un balancín de movimiento, la respiración larga y profunda con el movimiento (4B).. Continúe 26 veces e inhala, exhala, tire de la cerradura. Relax de 30 segundos.



**5.** En postura fácil, sujete firmemente sus rodillas y, manteniendo los codos rectos, comience a flexionar la columna superior.. Inhale adelante, atrás exhala.. Repita 108 veces, 1 minuto de descanso.



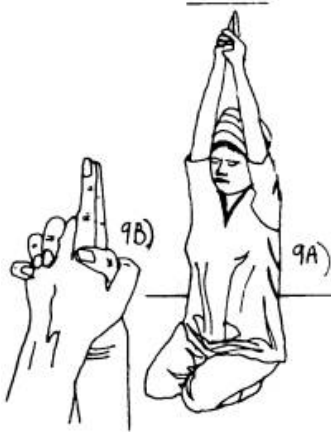
**6.** Suba ambos hombros hacia sus orejas con la inhalación, y relajelos dejándolos caer con la exhalación.. Haga esto al menos por 2 minutos. Inhale y aguante la respiración 15 segundos con los hombros apretados.. Relaja los hombros.



**7.** Gire el cuello lentamente hacia la derecha 5 veces, luego a la izquierda 5 veces.. Inhale, y al exhalar suba el cuello hasta colocarlo recto.



**8.** Coloque los dedos en el mudra del oso a nivel de la garganta (8A). Inhale al aplicar mul bhand.. Exhale y aplique mul bhand. Después, levante las manos sobre la parte superior de su cabeza (8B).. Repetir el ciclo dos veces más.



. **9.** Sat Kriya: Siéntese en postura de roca, sobre los talones con los brazos extendidos sobre la cabeza (9A). Cruce los dedos a excepción de los dos dedos índices que apuntan hacia arriba (9B). Di "Sat" y tira y contrae el punto del ombligo; diga "Nam" y relájelo. Continúe por lo menos durante 3 minutos. Después inhale y lleve la energía de la base de la columna a la parte superior del cráneo, mediante visualización. Exhale y relaje su postura.

**10.** Relájese completamente sobre la espalda durante 15 minutos.

### **COMENTARIOS:**

La edad se mide por la flexibilidad de la espina dorsal, contra más flexible, más joven permanecerás. Esta serie trabaja sistemáticamente desde la base de la columna vertebral a la cima. Las 26 vértebras reciben estimulación y todos los chakras recibir una ráfaga de energía. Esto hace que sea una buena serie para realizar antes de meditar.

En una clase de principiantes cada ejercicio que las listas de 108 repeticiones se puede hacer 26 veces. Los períodos de descanso luego se extienden 1 a 2 minutos.

. Mucha gente tiene mayor claridad y rapidez mental después de la práctica regular de este Kriya. Un factor es el aumento de la circulación del líquido cefalorraquídeo, que está íntimamente relacionada con tener una buena memoria.