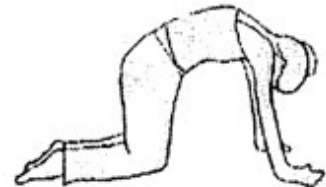
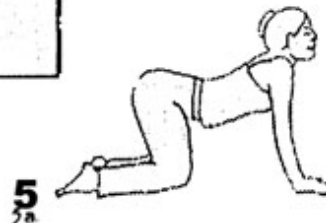
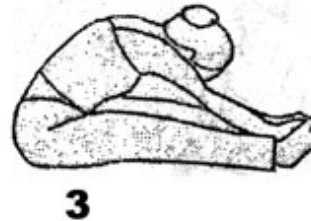
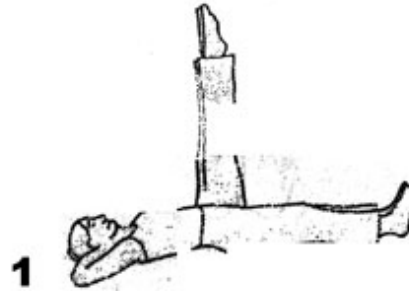


Ajuste Corporal Para Elevar el Espíritu

Clase de Kundalini Yoga con Yogi Bhajan – Campamento de Mujeres 2 de Julio, 1984

1. Tiéndete sobre la espalda con las manos entrelazadas bajo el cuello. Manteniendo los talones juntos, sube ambas piernas a 90° al inhalar y bájalas al exhalar. No dobles las rodillas. Esto te mantendrá joven y alerta. es bueno hacerlo como rutina diaria. (108 veces.
2. Comienza en postura de triángulo, apoyándote sobre las manos y pies, y mueve el cuerpo en forma fluida hacia la postura de cobra. En la cobra, las manos están sobre el piso, tu cuerpo está arqueado en la parte superior de la columna y los pies juntos. Intenta mantener los hombros hacia abajo. Para el movimiento, no dobles las rodillas, las manos están firmes, y los brazos se mantienen rectos. Luego regresa al triángulo. Estos ejercicios pueden mantenerte joven, sin importar nada más. (52 veces.
3. Siéntate con las piernas rectas hacia el frente, toma los dedos gordos y dóblate hacia delante bajando el torso hacia las piernas. Inhala subiendo y exhala bajando. (108 veces.
4. En postura de roca, entrelaza los dedos tras el cuello. Gira hacia la izquierda inhaland y la derecha exhalando. (108 veces cada lado.
5. Gato-Vaca. Apóyate sobre las manos y las rodillas. Relaja la columna hacia abajo y sube la cabeza al inhalar. Con la exhalación, arquea la columna hacia arriba y baja la cabeza. (108 veces.



6. En postura de roca, gira el cuello rápidamente en una dirección 52 veces y luego hacia el lado opuesto por 52 veces más.

7. Aún sobre los talones, dóblate desde la cadera de lado a lado. Al doblarte a la izquierda, tu brazo se arqueará por sobre la cabeza, estirándose en la misma dirección. Luego estirate hacia la derecha con el brazo izquierdo por encima de la cabeza.

Para el hígado, bazo, colon y para eliminar gas. 52 veces a cada lado.

8. Aún sobre los talones, estira un brazo hacia delante como si estuvieras agarrando energía y tirándola hacia ti, y luego haz lo mismo con el otro brazo, con un movimiento rápido y fluido. Los hombros y el tronco se mueven con el movimiento.

Canta Sa Taa Naa Maa con el movimiento. 5 minutos.

9. En postura fácil, con las manos sobre las rodillas comienza a girar tu tronco en un movimiento circular, en dirección contraria a las manecillas del reloj. 5 minutos.

10. Tiéndete sobre la espalda. Cierra los ojos y relájate. Meditación con Gong. Prepárate para un viaje hacia el espacio. Empuja, flota y flota en el espacio, al volver perderás el cuerpo - ganarás un gran cantidad de energía. 10 Minutos.

Notas de Yogi Bhajan

La enfermedad viene de cambios estructurales. Esta es la forma milenaria y oriental de verlo. Este cuerpo y sus huesos no tiene tornillos ni cerrojos. Estos se mantienen juntos por tejidos y músculos. Al trabajar y vivir mi vida, cambio mis movimientos de cierta manera. Ciertos músculos son usados y otros no. Ciertos músculos son más fuertes y sostienen el esqueleto de una forma distinta que otros músculos. Esto puede llevar a problemas físicos. La vida se desequilibra y la irritación se establece. Toda la estructura corporal es responsable por mi elevación, para mi bienestar. El auto tiene su gasolina, tiene transmisión y sigue funcionando. Si una parte falta, nada funciona. Es lo mismo con el cuerpo. Esta serie te mantendrá fuera de problemas. Es así como elevas tu espíritu, ajustando tu cuerpo.



7

8



9