

KRIYA 'LA ESENCIA DEL SER'

Esta serie de ejercicios guía la fuerza vital pránica en el cuerpo al centro del corazón, "abriendo" el corazón de modo que pueda dar y recibir amor sin temor, coraje o resentimiento. Este estado de compasión es la esencia del Ser. Cuando te desaniman las cicatrices y desilusiones de la vida, esta kriya te ayuda a sentir la realidad más amplia de la cual formas parte. Cuando vives a partir de la Esencia del Ser, tienes más posibilidades.

Físicamente esta kriya libera la tensión, fortalece la digestión y abre los pulmones.

1. Círculos de brazos

Siéntate en postura fácil. Estira los brazos hacia el frente y un poco hacia los lados, para formar una V con el cuerpo. Los brazos están rectos desde los hombros, con las manos extendidas y las palmas hacia abajo.

Gira los brazos hacia atrás en círculos grandes. Mantén los brazos de manera que los círculos se hagan al frente y un poco afuera de los costados. Empieza con la respiración de fuego y aumenta poco a poco la fuerza de la respiración conforme giras los brazos más rápido, en círculos cada vez más amplios.



Sigue de 1 a 4 minutos. Inhala, mantén a la postura, exhala y relaja los brazos hacia abajo.

Este es un ejercicio vigorizante. Cuanto más rápida es la respiración, con más fuerza se estimula el centro del corazón y se abren los pulmones.

2. Arco con balanceo

Recuéstate boca abajo y adopta la postura de arco. Dobla hacia atrás, tómate de los tobillos y estírate para crear una tensión entre los brazos y piernas. Colúmpiate hacia atrás y adelante desde los hombros hasta las rodillas, coordinando el movimiento con una fuerte Respiración de Fuego, tan potente que sientas como si entrara fuego por las fosas nasales.



Sigue 1 minuto. Luego relájate brevemente.

La Postura de Arco da masaje a los órganos internos, en especial a los órganos digestivos y flexiona hacia atrás toda la columna. Junto con la Respiración de

fuego y el balanceo, dan energía a la persona y estimulan el movimiento de la energía hacia el corazón.

3. Balanceo sobre la columna

Recuéstate boca arriba con los muslos pegados al pecho y la frente a las rodillas. Balancéate de adelante a atrás todo lo largo de la columna al tiempo que practicas la Respiración de fuego.

Hazlo durante 1 minuto y $\frac{1}{2}$.

Este ejercicio permite que la columna se arquee y estire en dirección opuesta al ejercicio anterior.



4. Sentadillas de cuervo

Colócate de pie con los pies apuntando ligeramente hacia fuera, separados de 30 a 45 centímetros. Entrelaza los dedos en cerradura de Venus sobre la cabeza. Exhala y baja de modo que los glúteos se acerquen al suelo lo más posible. Mantén la columna lo más recta posible. Inhala y vuelve a ponerte de pie.

Sigue con 26 ó 54 sentadillas.

Las sentadillas de cuervo permiten que la pelvis se relaje y se abra.



5. Círculos de brazos

Repite el primer ejercicio de 1 a 2 minutos.

6. Esencia de la Meditación en el Ser.

En postura fácil, cruza las manos en el centro del pecho sobre el chakra de corazón. Cierra los ojos. Deja ir toda la auto-limitación. Deja que la conciencia se expanda desde el corazón. Canta cualquier Mantra que expanda tu conciencia. De 11 a 31 minutos.

(Variación musical: Dhan Dhan Ram Das Guru, de Sangeet Kaur. Canta proyectando desde el corazón. Invoca a Guru Ram Das para abrir tu corazón y crear un milagro en tu vida).

