

PARA LA INMUNIDAD

1 de enero de 1981

1. Siéntate en Postura Fácil y entrelaza las manos en Cerradura de Venus, detrás de la espalda, levantando los brazos todo lo posible detrás de ti. Comienza a girar el cuerpo, utilizando una poderosa respiración, manteniendo un buen ritmo en todo momento. Este ejercicio se llama VAYU MANTHNA KRIYA y es un excelente regenerador que te mantendrá joven y hermoso. Elimina la preocupación de tu rostro y destierra toda negatividad. Continúa durante 2-3 minutos.



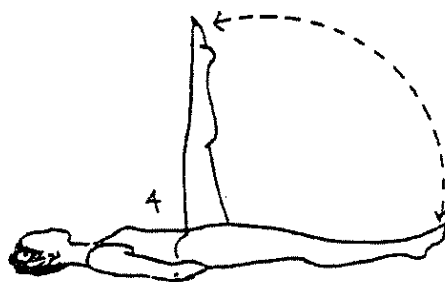
2. Inmediatamente coloca las manos debajo de las axilas, con los codos hacia los lados. Inhala y levanta los codos y exhala bajándolos, manteniéndolos paralelos al suelo, moviéndolos rápidamente, como si fueran alas. La respiración simulará una máquina de vapor. Continúa durante 2-3 minutos.



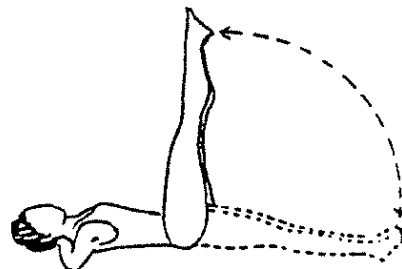
3. Extiende los brazos rectos a los lados del cuerpo, paralelos al suelo y con las palmas hacia abajo y comienza a batir los brazos como si fueran alas, manteniéndolos a un ángulo de 60° tanto al subirlos como al bajarlos y sin doblar los codos. Inhala arriba y exhala abajo a través de la boca abierta. Hazlo cada vez más rápido durante 1-2 minutos. Inhala profundamente, exhala y pasa enseguida al siguiente ejercicio.

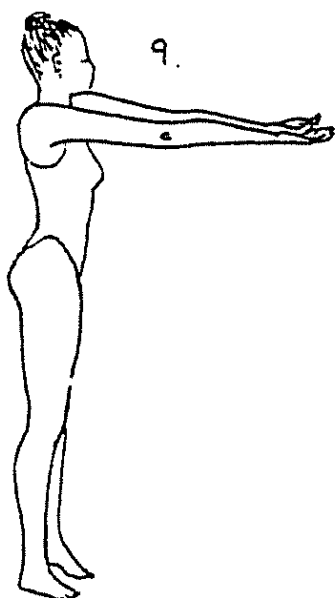
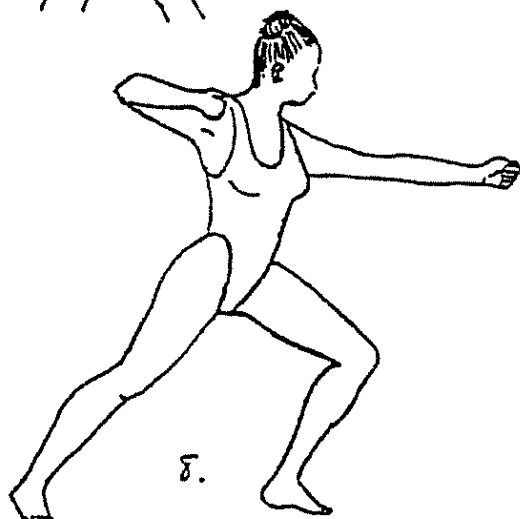
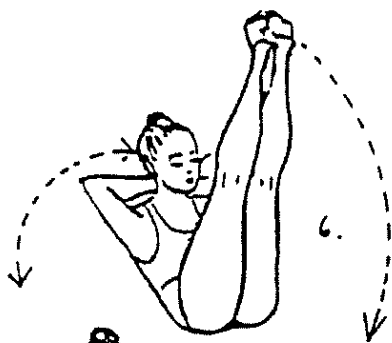


4. Túmbate sobre la espalda y coloca las manos, con las palmas hacia abajo, debajo de la baja espalda. Comienza a levantar alternativamente las piernas a 90°, manteniéndolas rectas. Haz una lenta Respiración de Fuego (Nos llevará 2-3 respiración al subir las piernas y otras 2-3 al bajar) Continúa 3-4 minutos. Luego inhala profundamente, estirando las piernas a 90° y mantén la postura durante 3 segundos. Exhala, inhala profundamente, exhala y relájate sobre la espalda.



5. Todavía sobre la espalda, entrelaza las manos en Cerradura de Venus en la nuca. Inhala y levanta las piernas a 90° con los talones juntos. Exhala y bájalas al suelo. Continúa durante 2-3 minutos. Sin hacer ningún descanso continúa con el siguiente ejercicio.





6. Manteniendo las piernas estiradas, los talones juntos y las manos entrelazadas detrás de la cabeza en Cerradura de Venus, levanta las piernas a 90°, y la parte superior del cuerpo formando una "U". Inhala arriba y exhala abajo. Salta para levantar las piernas y la parte superior del cuerpo. Continúa durante 2 minutos. Inhala profundamente y rápidamente siéntate en Postura Fácil.

7. Cruza las manos sobre el Centro del Corazón. Concentra toda tu atención en él mientras cantas, en un tono uniforme, el mantra:

**A r d a s B h a e ,
A m a r D a s G u r u ,
A m a r D a s G u r u ,
A r d a s B h a e .**

**R a m D a s G u r u ,
R a m D a s G u r u ,
R a m D a s G u r u ,
S a c h e S a h e .**

Continúa durante 10 minutos. Luego inhala profundamente y continúa con la serie.

8. Postura del Arquero. Coloca la pierna izquierda hacia delante, soportando la mayor parte del cuerpo, la pierna derecha estirada hacia atrás. El brazo izquierdo se encuentra extendido hacia delante, paralelo al suelo. Como si sostuvieses un arco. Empuja el brazo derecho hacia atrás, doblando el codo y manteniendo la mano cerca de la axila, como si estuvieras agarrando una flecha. Debes sentir un estiramiento en el pecho y en el ombligo. Mantén los ojos abiertos y fija la mirada en el infinito. Canta en voz alta: (p. 145)

**G o b i n d e , M u k a n d e ,
U d a r a y , A p a r a y ,
H a r i a n g , K a r i n g ,
N i r n a m e , A k a m e .**

(con la melodía más rápida) durante 8 minutos.

9. Todavía de pie, junta los pies, extiende los brazos delante de ti, formando una copa con las manos. Extiende los brazos hacia delante, a la altura de los hombros y canta:

**A d S u c h , J u g a d S u c h ,
H e b e S u c h ,
N a n a k H o s e B h a y S u c h .**

Durante 4 minutos. Luego relájate.