

Serie básica para la energía espinal

1) **Flexiones espinales.** Siéntate en postura fácil. Toma los tobillos con las dos manos e inhala profundamente. Flexiona la columna hacia delante y levanta el pecho. En la exhalación, flexiona la columna hacia atrás. Conserva la cabeza a un mismo nivel de manera que no oscile. Repite **108 veces**. Luego, inhala. Descansa 1 minuto. Las flexiones espinales tienen un "patrón de reacción en multiniveles", el cual altera enormemente las proporciones y las fuerzas de las ondas alpha, theta y delta.

2) **Flexiones espinales.** Siéntate sobre los talones. Coloca las manos sobre los muslos. Flexiona la columna hacia delante con la inhalación, hacia atrás con la exhalación. Mentalmente, vibra Sat en la inhalación y Nam en la exhalación. Repite **108 veces**. Descansa 2 minutos.

3) **Giros espinales.** En postura fácil, toma los hombros con el pulgar hacia atrás y los otros dedos hacia delante. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. La respiración es larga y profunda. Repite **26 veces** e inhala mirando hacia al frente. Descansa 1 minuto.

4) **Cerradura de oso.** Entrelaza los dedos en cerradura de oso al centro del corazón. Mueve los codos con un movimiento de sube y baja. La respiración es larga y profunda. Continúa **26 veces**. Inhala, exhala, tira de la cerradura. Relájate 30 segundos.

5) **Flexiones espinales.** En postura fácil, toma las rodillas firmemente. Mantén los codos rectos, comienza a flexionar la parte superior de la columna. Inhala hacia delante, exhala hacia atrás. Repite **108 veces**. Descansa 1 minuto.

6) **Levantamiento de hombros.** Sube los hombros al inhalar, bájalos al exhalar. Realiza esto por menos de **2 minutos**. Inhala y sostén **15 segundos**, con los hombros presionados hacia arriba. Relaja los hombros.

7) **Círculos con el cuello.** En círculos, rota el cuello lentamente hacia la derecha **5 veces**. Luego, hacia la izquierda **5 veces**. Inhala y endereza la cabeza.

8) **Cerradura de oso.** Entrelaza los dedos en cerradura de oso al nivel de la garganta. Inhala, aplica mulbandh. Exhala, aplica mulbandh. Luego, levanta las manos por arriba de la cabeza. Inhala, aplica mulbandh. Exhala, aplica mulbandh. Repite el ciclo **2 veces más**.

9) **Sat Kriya.** Siéntate sobre los talones con los brazos extendidos arriba de la cabeza. Entrelaza los dedos excepto los dedos índices, los cuales apuntan hacia arriba. Di SAT y mete el punto del ombligo. Di NAM y relájalo. Continúa poderosamente con un ritmo constante durante al menos **3 minutos**. Luego, inhala, aplica la cerradura de raíz y contrae la energía desde la base de la columna hasta el tope del cráneo. Exhala, sostén la respiración por fuera y aplica todas las cerraduras. Inhala y relaja.

10) Completamente, relájate boca arriba durante **15 minutos**.

COMENTARIOS:

La edad se mide por la flexibilidad de la columna: para conservarse joven, consérvese flexible. Esta serie trabaja desde la base hasta el tope de la columna, sistemáticamente. Todas las 26 vértebras reciben estimulación y todos los chakras reciben una ráfaga de energía. Esto la hace una buena serie de ejercicios para practicar antes de la meditación. Mucha gente informa tener una mayor claridad mental después de una práctica regular de este kriya. Un factor que contribuye a esto es el incremento de la circulación del líquido raquídeo, el cual se relaciona, crucialmente, con tener una buena memoria.

En una clase de principiantes, cada ejercicio que indica 108 repeticiones puede ser realizado 24 veces. Así, los períodos de descanso son extendidos de **1 a 2 minutos**.

