

CUERPO AÚRICO

KRIYA PARA LA SENSIBILIDAD

A lo largo de la kriya, concéntrate en el punto del Tercer Ojo con los ojos cerrados, y haz respiración larga y profunda durante 1-3 minutos, a menos que se especifique lo contrario.



- 1** Giros Sufís. Siéntate en Postura Fácil con las manos sobre las rodillas. Comienza dando giros con el torso en forma circular desde la base hacia una dirección, manteniendo la columna recta. Siente el máximo estiramiento a nivel del corazón. Inhala mientras vas hacia delante, exhala cuando vayas hacia atrás. Cambia de dirección transcurrida la mitad del tiempo. Para finalizar, inhala, endereza la columna y aplica *Mulbandha*; Exhala y relaja.



- 2** Siéntate con las piernas extendidas, pies juntos y estirados hacia el frente. Inclínate hacia adelante con los brazos en línea con la columna, paralelos entre sí, con las palmas mirándose. Estírate más allá de los pies sin tocarlos y haz Respiración de Fuego.



- 3** Siéntate en Postura Fácil y levanta tus brazos hasta un ángulo de 60° grados. Dobra los dedos, de modo que las yemas toquen la base de los dedos. El pulgar apunta derecho hacia arriba, mientras las palmas miran hacia el frente. Aplica *Jalandhar Bandh* y haz Respiración de Fuego. Para terminar, inhala y aplica *Mulbandh*, exhala y relájate.



4

Párate con los pies juntos. Inclínate hacia adelante desde las caderas y apoya tus palmas en el suelo, con los brazos estirados. Mantén la postura. Para finalizar, párate lentamente.

5

Párate y separa ampliamente las piernas. Dobra las rodillas hasta que los muslos se encuentren paralelos al suelo. Mantén el equilibrio llevando tus manos a los muslos, justo sobre las rodillas, con los dedos hacia delante hacia la parte interior de las piernas.





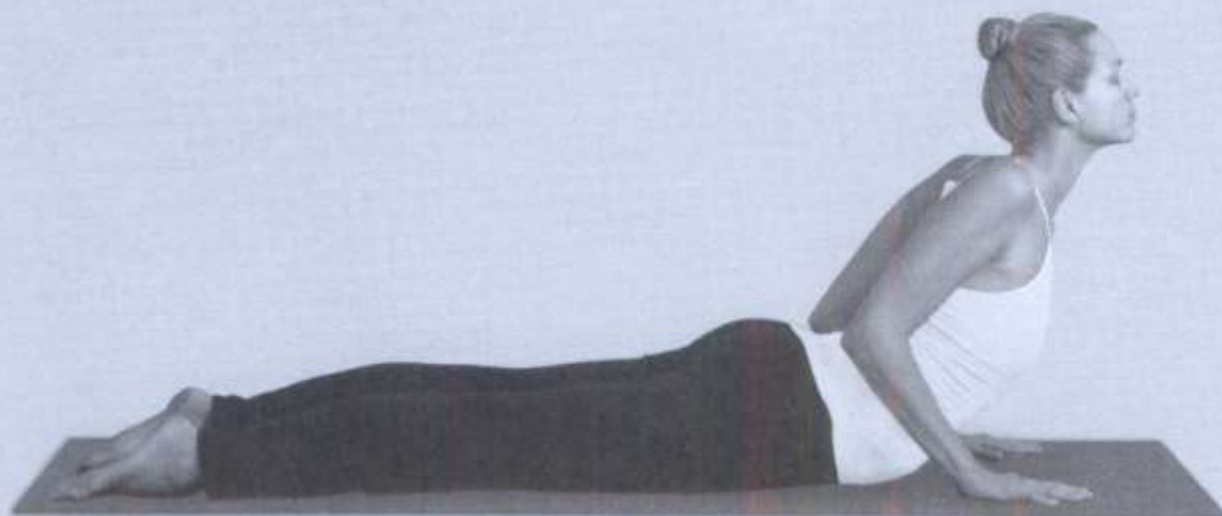
6

De pie, dobla la pierna derecha y coloca la parte exterior del talón sobre la ingle, de modo que la planta del pie mire hacia arriba. Inclínate hacia delante desde las caderas hasta llegar al suelo con las palmas de tus manos. Deja que tu cabeza se relaje y mantén la postura. Cambia de pierna y repite.

7

Siéntate en Postura Fácil con tus manos en Postura de Oración. Medita en la respiración.

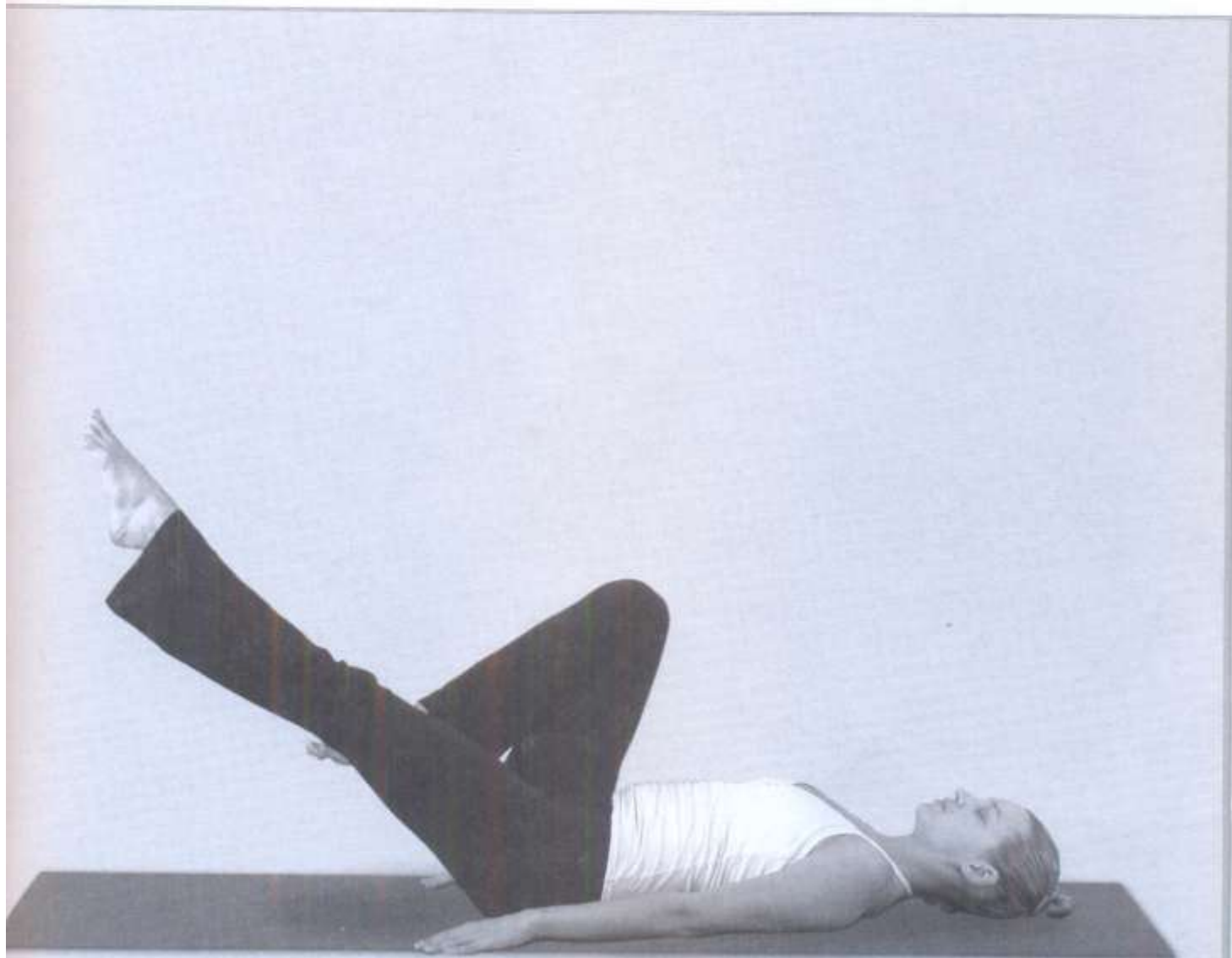




- 8** Postura de Cobra. Acuéstate sobre tu estómago con las piernas rectas, los pies juntos y el empeine de los pies en el suelo. Coloca las palmas en el suelo bajo tus hombros. Inhala en Postura de Cobra tan alto como puedas de forma cómoda, levantando la caja torácica y jalando el punto umbilical hacia adentro y arriba, manteniendo las caderas apoyadas en el suelo.



Mantén la postura con *Sitali Pranayam* - inhala por la boca abierta con la lengua curva y exhala por la nariz.



9

Acuéstate sobre tu espalda con los brazos a los lados y las palmas en el suelo. Aplica *Jalandhar Bandh* y levanta ambas piernas a 60 grados. Haz "bicicleta" con las piernas mientras haces Respiración de Fuego.