

CUERPO DE LA LÍNEA DE ARCO

KRIYA PARA ESTAR ALERTA

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 Siéntate en Postura Fácil y levanta los brazos paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y las palmas mirándose entre sí. Mantén la postura.



- 2 Coloca las manos en Cerradura de Oso: Desde la postura anterior, dobla los codos y junta las palmas; la palma izquierda mira hacia afuera y la derecha hacía adentro, y dobla los dedos de ambas manos para "engacharlas" entre sí, formando un puño a la altura del centro del corazón. Mantén los antebrazos paralelos al suelo y aplica *Mulbandh*. Mantén la postura.



- 3** Siéntate con las piernas estiradas, 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.

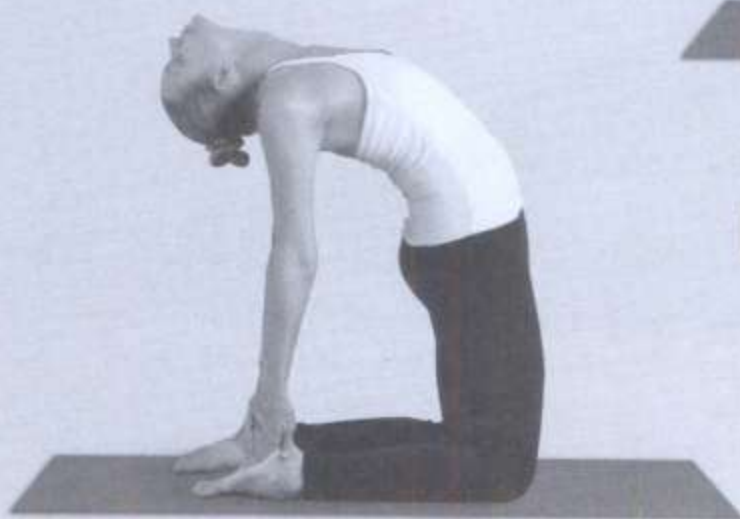


- 4** Acuéstate sobre la espalda con los pies juntos y empuña las manos a los costados de tu caja torácica. Equilibra el peso de tu cuerpo sobre los codos y las plantas de los pies, levanta la cabeza y el cuerpo hacia arriba. Aplica *Mulbandh* y haz Respiración de Fuego.



5a Postura de Camello. Siéntate sobre los talones en Postura de Roca y tómate de los tobillos;

5b Inhala y arquea el cuerpo hacia arriba, hasta que tus muslos estén perpendiculares al suelo;



5c Deja caer la cabeza hacia atrás manteniendo los brazos rectos. Exhala y descende de nuevo a la posición inicial, levantando la cabeza una vez que hayas vuelto a Postura de Roca.



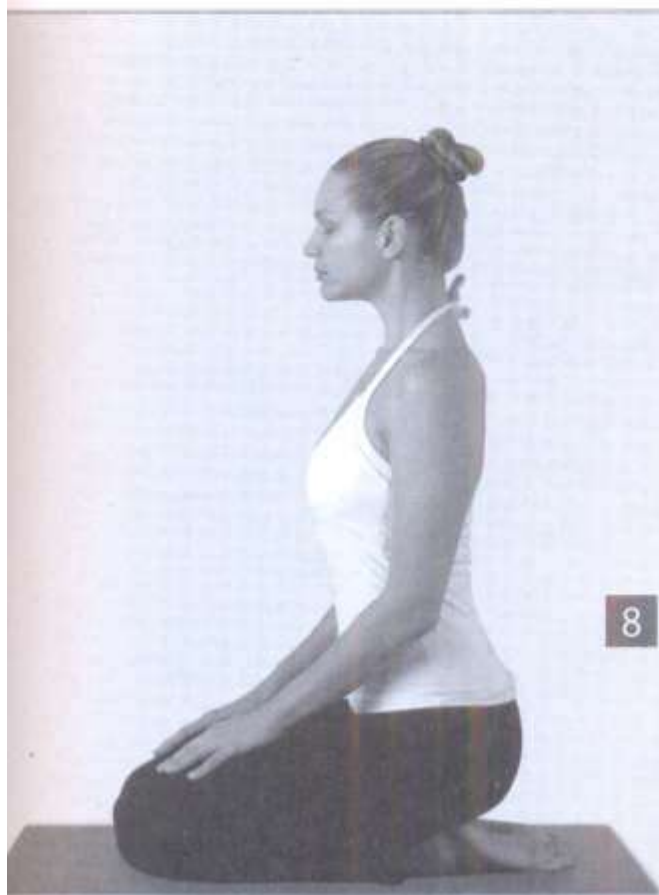
- 6a** Tiéndete sobre el estómago con las piernas estiradas, los pies juntos, los brazos rectos por sobre la cabeza y las palmas juntas.



- 6b** Inhala y levanta los brazos, cabeza, torso y piernas en Postura de Langosta, exhala y baja a la postura inicial. Continúa con este movimiento. Inhala y mantén brevemente la postura, exhala y relájate.



- 7** Párate con los pies juntos y las manos en el centro del corazón, mano derecha sobre la izquierda. Inhala por la nariz y exhala por la boca redondeada.



8

Comienza en Postura de Roca. Luego apóyate sobre las rodillas y lleva la pierna derecha estirada hacia adelante, manteniendo el muslo izquierdo perpendicular al suelo. Dobla la parte superior del cuerpo desde las caderas hasta que las manos lleguen al suelo, a cada lado del pie derecho. Mantén la postura, luego cambia de pierna y repite.

