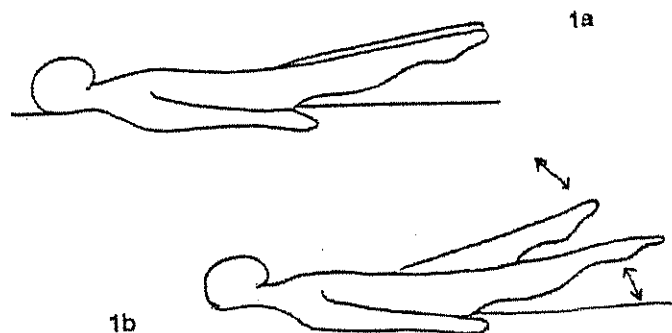


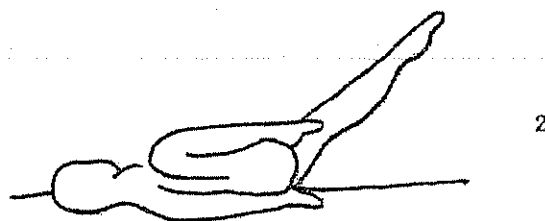
Kriya para la Vitalidad Física y Mental

1970, Yogui Bhajan

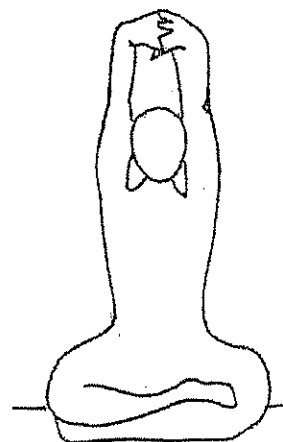
1. Tumbate sobre la espalda boca arriba y levanta tus piernas a 30 cms. del suelo. Empieza a cruzar las piernas alternando una sobre la otra. Cada vez abre las piernas de par en par. Sigue durante **5 minutos**, luego inhala y aplica mulabhandha. Descansa durante **2,5 minutos**. Luego repite el ciclo. Mantén las piernas rectas durante todo el ejercicio.



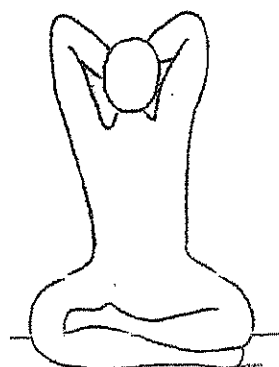
2. Levanta ambas piernas a 60 cms. del suelo llevando alternativa y constantemente cada rodilla al pecho y luego extiende la pierna recta (movimiento de la bici). Sigue durante **5 minutos**. Descansa durante **2,5 minutos**. Luego repite el ciclo.



3. En Postura Fácil, levanta los brazos hacia arriba entrelazando las manos en cerradura de venus con las palmas hacia arriba. Haz respiración de fuego durante **5 minutos**.



4. Quédate en postura fácil. Cruza los brazos detrás de la cabeza cogiéndote de los hombros opuestos y con los pulgares adelante. Haz respiración de fuego durante **5 minutos**. Luego inhala, exhala, inhala, retén y circula la energía. Exhala y aplica mulabhandha. Repite esta última secuencia 2 veces más.



5. Tumbate sobre la espalda y relájate completamente separando el cuerpo mental del cuerpo físico. Déjate flotar por encima y fuera de tu cuerpo físico y luego trae tu conciencia otra vez al cuerpo después de **5 minutos**.

6. Medita y canta tu mantra favorito.