

Recárgate

1. Ven en *Postura de Gato/Vaca* apoyándote con las manos y las rodillas. Hazlo con respiración de fuego. **2 minutos.**

2. Siéntate en *Postura Fácil*, empieza a dar puñetazos hacia delante alternando los brazos. Tuerce tu torso y hombro derecho hacia la izquierda mientras el brazo derecho se extiende y al revés con el brazo izquierdo. Muévete vigorosamente. **3 minutos.**

3. Estírate arriba en *Postura de Arco*. Balancéate hacia delante y atrás con respiración de fuego. **3 minutos.**

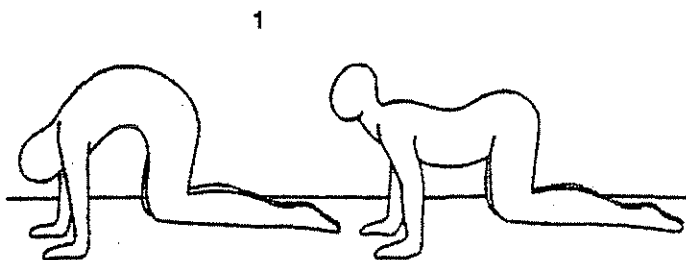
4. Ponte de pie con los brazos delante de ti y paralelos al suelo, las palmas de las manos hacia abajo. Siéntate y luego levántate otra vez. Haz **20 repeticiones.**

5. Siéntate en *Postura Fácil* con los brazos estirados hacia arriba, las palmas juntas. Canta con el mantra. **2 minutos.** Inhala y estírate. Exhala y relájate.

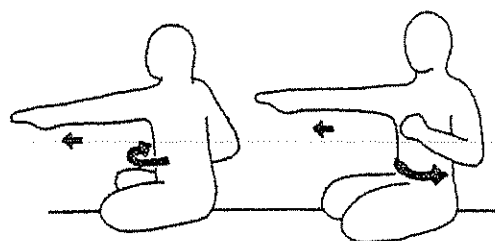
6. Túmbate boca abajo y duerme. **11-21 minutos.**

Yogui Bhajan

"No te hagas espiritual por mis intereses. No me volvía espiritual por los intereses de los demás. Me volvía espiritual por el interés de mi mismo".

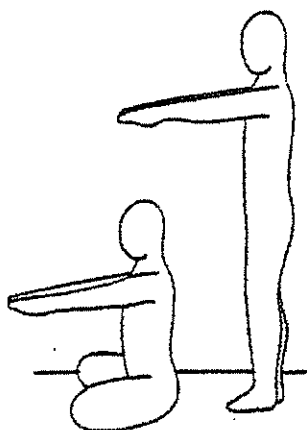


2



3

4



5

