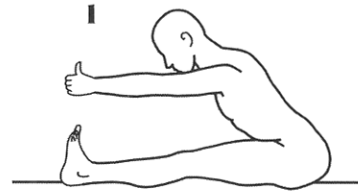


Serie de ejercicios para los riñones 1 DE 2

1) **Estiramiento hacia el frente con la columna recta.** Siéntate con las piernas y los brazos extendidos hacia enfrente. Enrosca, apretadamente, los dedos hacia los montes y apunta los pulgares hacia arriba. En esta posición, inhala, exhala e inclínate por completo hacia delante desde las caderas; mantén los brazos paralelos al suelo y la columna recta. Inhala hacia la posición inicial. Utiliza una respiración densa y poderosa. La respiración debe tornarse cada vez más densa a medida que continuas.

Haz 2 inclinaciones cada 5 segundos de **5 a 6 minutos**.



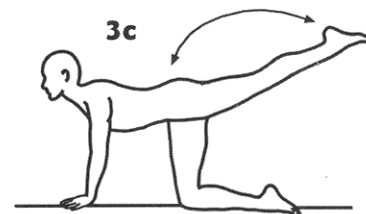
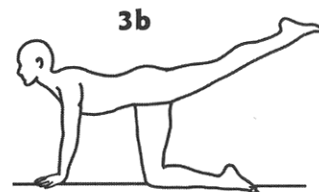
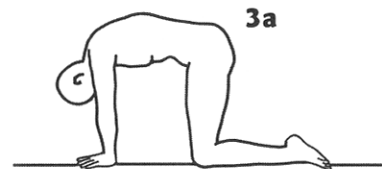
2) **Levantamientos pélvicos.** Tiéndete boca arriba, dobla las rodillas y tómate de los tobillos. Inhala, levanta los glúteos y presiona el punto del ombligo hacia arriba. Exhala abajo. Los pies y el cuello permanecen en el suelo. Muévete rítmicamente durante **8 minutos**.

Este ejercicio trabaja sobre el cuello, los riñones, el tracto urinario y es útil para problemas de hernia. La respiración densa estimula a la glándula pituitaria para que secrete.



3) **Variación de gato-vaca.** Entra en posición de gato-vaca, apóyate sobre tus manos y tus rodillas. Las rodillas están separadas a lo ancho de los hombros y los brazos deben estar rectos. (a) Comienza a hacer gato-vaca con una respiración densa: inhala a medida que flexionas tu columna hacia abajo, como si alguien se sentara sobre tu espalda, mientras tu cabeza se arquea hacia arriba y hacia atrás; exhala a medida que flexionas la columna en la dirección opuesta. Continúa durante **2 minutos**. (b) Luego, permanece en postura de vaca, y estira la pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba. Sostén durante **30 segundos** y cambia a la pierna derecha durante **30 segundos**. (c) Ahora, cambia de nuevo a la pierna izquierda y patea el glúteo izquierdo con el talón durante **1 minuto**. Cambia y patea el glúteo derecho durante **30 segundos**.

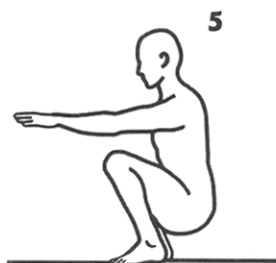
Este ejercicio trabaja sobre los riñones.



4) **Nariz a rodillas.** Tiéndete boca arriba. Lleva las rodillas al pecho y abraza las piernas. (a) Mete la nariz entre las rodillas y mantente allí mientras te relajas en esta posición de **1 a 2 minutos**. (b) Luego, mantén esta postura y canta la canción de *Nobility* ("Nobleza") de **5 a 6 minutos**, (c) seguida por la canción de *All Things Come from God* ("Todas las cosas vienen de Dios") durante **2 minutos** o, de lo contrario, respira largo y suave de **7 a 9 minutos**.



Serie de ejercicios para los riñones 2 DE 2



5) **Postura de cuervo con canto.** Siéntate en postura de cuervo, una posición en cuclillas con las rodillas cerca del pecho y las plantas de los pies firmes sobre el suelo. (a) Estira los brazos hacia enfrente, paralelos al suelo, con las palmas dirigidas hacia abajo, y equilibrate allí durante **1 minuto**. (b) Luego, comienza a cantar de manera continua *Jar, Jar, Jar*; la punta de la lengua golpea el paladar superior en cada repetición. Siente la conexión entre la punta de la lengua y el ombligo. Canta de **2 a 3 minutos**. (c) Para finalizar, inhala profundo, aprieta los labios y la boca, y equilibra todo el cuerpo con la respiración. Sostén esta respiración por **20 segundos**, siente que estás en absoluto control, enseguida, exhala. Inhala y aprieta de nuevo, equilibra tu cuerpo con tu control durante **30 segundos**. Exhala y relaja.

Este ejercicio estimula, totalmente, los riñones y el tracto urinario. Si te sientes mareado durante el ejercicio, esto es una indicación de que necesitas tomar más agua.

6) **Kunchun Mudra.** Siéntate en postura fácil. Ambas manos están en gyan mudra. El antebrazo izquierdo se mantiene paralelo al suelo, enfrente del pecho, con la palma hacia abajo. El antebrazo derecho se mantiene cerca del costado, perpendicular al suelo, con el codo doblado de manera muy definida. La palma derecha mira hacia arriba, está al lado de la oreja y se estira hacia atrás tanto como sea posible. Estira tu columna. Sube los músculos de los glúteos, de las caderas y de los costados, eleva la estructura superior hasta que no haya peso en los glúteos. Mete el abdomen, y eleva las costillas y el diafragma. Saca el pecho, mete la barbilla.

(a) Inhala, suspende la respiración elevándote durante **30 segundos**, luego, suelta la tensión y relaja la postura. Continúa este ciclo durante **5 minutos**. Inhala y relaja.

(b) Ahora, mantén este estiramiento hacia arriba y, con la punta de la lengua, canta:

Waje Guru, Waje Guru, Waje Guru, Waje Llio

Mantén el área de la cintura estirada hacia arriba. Los ojos se sentirán pesados y la respiración se volverá, automáticamente, muy ligera. La precisión del mudra es esencial. Continúa durante **5 segundos**. Luego, inhala y relaja.

Este ejercicio se llama kunchun mudra. Es muy poderoso y purificador. Permite la relajación total del cuerpo. Cuando la postura es muy precisa, esto es igual a hacer ejercicio durante 48 horas seguidas. No hay límite para la duración del tiempo que puedes practicar este mudra, pero asegúrate de incrementar tu tiempo lentamente.

This set is from Kundalini Yoga for Youth & Joy.