

ENERGÍA SOLAR

1. a) Coloca la mano derecha en Gyan Mudra sobre la rodilla derecha y con el pulgar izquierdo tapa la fosa nasal izquierda (los dedos rectos apuntando hacia arriba y haz Respiración de Fuego durante 3-5 minutos. Inhala profundamente y, para finalizar, retén la respiración, exhala, relájate y medita para adquirir una mente despejada y centrada.
2. b) Manos en Cerradura de Venus en lo alto de la cabeza, el enfoque de los ojos en el Chakra Corona, la lengua presiona el paladar, Respiración de Fuego durante 3-5 minutos. Abre el séptimo Chakra.
3. c) Postura del Arco con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos. Ajusta el ombligo, ayuda a la digestión y libera la tensión en la parte superior de la espalda y en los hombros.
4. d) Relájate durante 3-5 minutos.
5. Postura de Estiramiento con Respiración de Fuego durante 2-5 minutos. Ajusta el ombligo.
6. Sobre la espalda, realiza con los pies levantados unos 45 cm. del suelo el movimiento de una bicicleta durante 2-3 minutos. Equilibra la energía en los primeros 3 chakras.
7. Sobre la espalda, levanta ambas piernas a 90° en la inhalación y bájalas en la exhalación durante 2-3 minutos, permitiéndole al ombligo que modere la respiración. Eleva la energía desde los chakras inferiores.
8. Postura de la Cobra con las piernas juntas, los pies estirados hacia la cabeza con Respiración de Fuego o Respiración Larga y Profunda durante 2-3 minutos. Abre el centro del corazón.
9. Postura de Gas, envuelve las rodillas con los brazos y llévalas hacia el pecho, manteniendo la cabeza sobre el suelo durante 1 minuto. Redistribuye la energía.
10. Balanceos de columna durante 2-3 minutos.
11. De pie, levanta y baja los tobillos con Respiración de Fuego (apoya completamente el pie en el suelo y luego sitúate sobre los dedos de los pies) durante 2-3 minutos. Eleva la energía hacia los centros superiores.
12. **COMENTARIO:** Esta serie proporciona energía solar para obtener una comunicación libre, entusiasmo y una mente orientada hacia la acción. También te centra y ayuda a la digestión y a la purificación del cuerpo. Es mejor practicarla por la mañana. GK.

