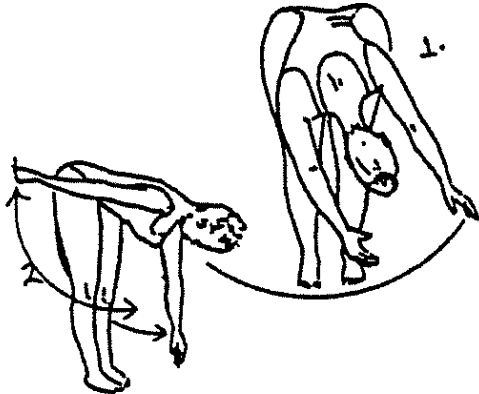


EQUILIBRANDO EL SISTEMA DE DEPOSICIÓN

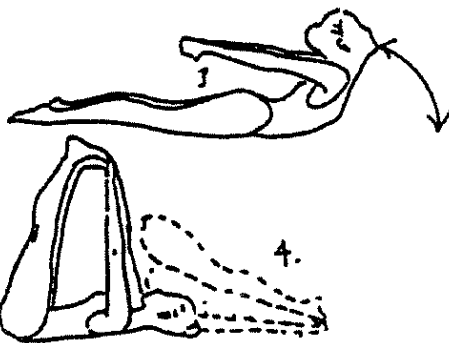
Para la Glándula Timo y el Sistema Inmune

2 de mayo de 1984

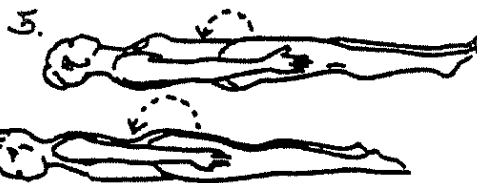
(Los tiempos han sido añadidos por G.K.)



1. De pie, inclínate hacia delante, dejando que los brazos cuelguen y balancéalos de lado a lado, 2-3 minutos.



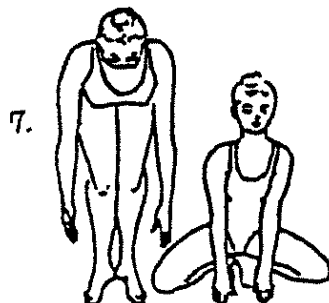
2. Todavía doblado hacia delante, balancea alternativamente los brazos hacia arriba y de nuevo hacia abajo, realizando el movimiento lateralmente, 2-3 minutos.



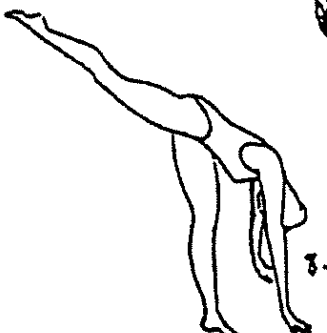
3. Túmbate sobre el estómago, cierra las manos por detrás de la espalda, e inhalando, levanta la parte superior del cuerpo, exhala por la boca bajando el cuerpo y levantando los brazos, 2-3 minutos.



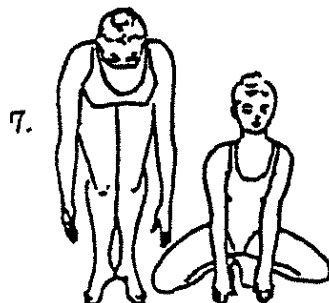
4. Gírate sobre la espalda y levanta ambas piernas a 90°, agarrando los dedos de los pies con las manos. Lleva las piernas por encima de la cabeza a la Postura del Arado, y elévalas de nuevo a 90°. 2-3 minutos.



5. Sobre el estómago de nuevo, Rueda como un Fardo, con los brazos bien pegados a los lados del cuerpo, por el suelo e invierte el movimiento, rodando a la postura original.



6. Sobre la espalda, cruza las piernas a la altura de los tobillos y levántalas a 30 cms, cambia la posición de los tobillos y baja las piernas. Repite durante 2-3 minutos.



7. Siéntate en la Postura de la Rana. Levántate lentamente, dejando que las manos cuelguen como en #1, y luego acuciállate en la Postura de la Rana de nuevo. 2-3 minutos.

8. Coloca ambas manos en el suelo y levanta alternativamente las piernas tan alto y tan rápido como puedas. 2-3 minutos.

9. Siéntate en Postura Fácil, con las manos en Cerradura de Venus, y mueve en círculos la parte superior del cuerpo en cada dirección, 15 veces.
10. De pie, manteniendo el cuerpo recto, los brazos por encima de la cabeza, inclínate hacia delante y toca el suelo, 26 veces.
11. Aún de pie, los brazos por encima de la cabeza, acuclíllate en Postura del Cuerpo y levántate de nuevo. 26 veces.
12. Todavía de pie, los brazos hacia arriba con una mano por encima de la otra, las piernas separadas tanto como puedas, inclínate hacia delante y toca alternativamente los dedos de los pies, enderezándote completamente en los intervalos entre un pie y otro. 26 veces.
13. Sentado, levanta el brazo derecho por encima de la cabeza. Luego cambia de brazo.
14. En Postura Fácil, inclínate hacia delante, descansando sobre los codos, y golpea el suelo con las manos alternativamente. 1-2 minutos.
15. De pie, deja caer la cabeza hacia atrás, con la barbilla hacia arriba, y mantén la postura con respiración normal, durante 1-2 minutos.
16. En Postura Fácil, con las manos sobre los hombros, los dedos hacia delante, los pulgares hacia atrás, gira de izquierda a derecha durante 2-3 minutos. Muévete acompañando el movimiento con el mantra Har Hari.
17. Levanta las manos a 60°, las palmas miran hacia el cielo. Concéntrate en el punto del tercer ojo y canta mentalmente Har Har Wah-he Guru. Inhala, canta el mantra mentalmente, exhala.

