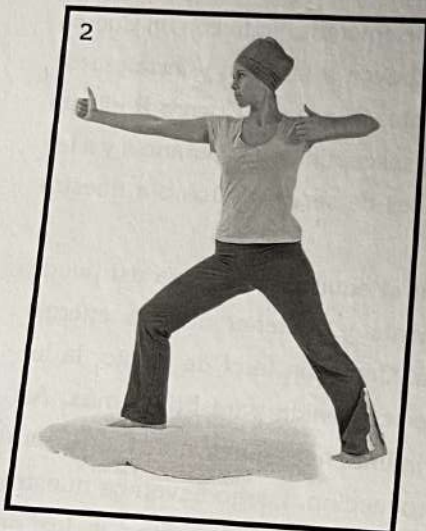


Kriya para Equilibrar el Aura



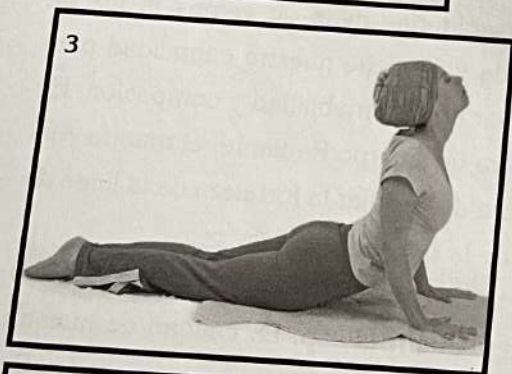
1. Siéntate en postura fácil. Flexiona los codos hacia afuera a al nivel de los hombros y cruza las manos ligeramente frente a abiertos. Separa los dedos, como un ventilador. Luego mueve superior de los brazos desde el codo, llevando las manos ligeramente hacia afuera a los lados y vuelve al inicio nuevamente. La parte del brazo estará paralela al piso. Continúa con este movimiento con fuerza durante **3 minutos**.

Este ejercicio trabaja en los ojos.

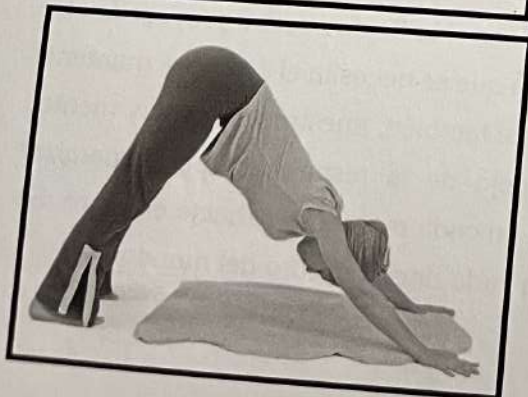


2. Ponte de pie y ponte en postura de Arquero, con la pierna flexionada hacia adelante de manera que la rodilla quede sobre los dedos del pie. La pierna izquierda está derecha y hacia atrás con pie apoyado sobre el suelo en un ángulo de 45° con respecto al pie que al frente. Levanta el brazo derecho recto hacia el frente, paralelo al suelo y haz un puño, con el pulgar apuntando hacia arriba como si tomaras un arco. Tira el brazo izquierdo hacia atrás como si tiraras hacia atrás la cuerda del arco en dirección al hombro. Mira hacia adelante con la mirada fija sobre el horizonte sobre el puño. Desde esta posición, comienza a flexionar la rodilla derecha para que el cuerpo descienda y luego regresa a la posición anterior.

Continúa con este movimiento poderosamente y con ritmo. **2 minutos**. Cambia de lado y continúa durante **2 minutos** más. Cambia de lado continúa durante **30 segundos** más.



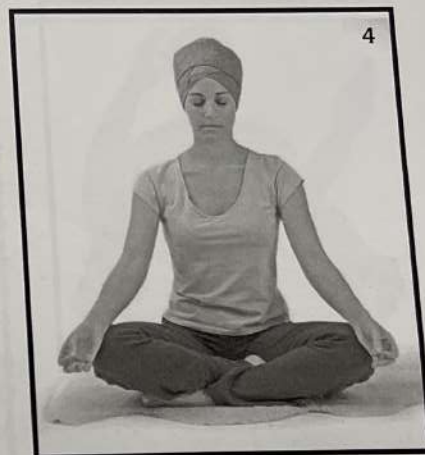
3. Colócate en Postura de Cobra. Recuéstate sobre tu estómago con las palmas sobre el piso bajo los hombros y los talones juntos con la planta de los pies hacia arriba. Arquea la espalda desde el cuello hasta la base hasta que los brazos estén derechos con los codos trabados. Desde esta posición, eleva los glúteos en Postura de Triángulo apoyándote sobre las palmas y la planta de los pies, con tu cuerpo formando líneas rectas desde los talones hasta los glúteos y desde los glúteos hasta las muñecas. Luego regresa a la Postura de Cobra. Alterna los movimientos a una velocidad de 2 segundos por postura durante **5 minutos**.



Kriya para Equilibrar el Aura

4. Siéntate en Postura Fácil con la espalda derecha y escucha la grabación de la meditación *Wahe Guru Llio* (por Bhai Avtar Singh). Cuando escuches las palabras *Wahe Guru* o *Wahe Llio*, jala el Mulbandh, jala hacia adentro y arriba los músculos del recto, órganos sexuales y el Punto del Ombligo durante la extensión de la frase, luego relaja y medita sobre las palabras de en medio. Cuando escuches el *Tuuhii*, haz una Respiración de Fuego poderosa, una inhalación y exhalación iguales desde el abdomen durante la extensión de la palabra, luego relaja y medita de en medio. Continúa al menos por un ciclo de la meditación (aproximadamente **14 minutos**).

Esta meditación mueve la energía desde el tercer chakra al aura y regresa al tercer chakra energizando cada chakra. Si lo practicas durante toda la extensión de la grabación durante 90 días, perfeccionarás la meditación.



COMENTARIOS

Este set construye tu energía física y estamina. Vigoriza la energía del ombligo. Entonces mueve de manera rítmica la energía del meridiano desde el Tercer Chakra hasta el Octavo Chakra y regresa. Esta danza de energía construye todos los chakras y el brillo del aura. Es el tipo de kriya que puedes dominar en forma gradual y se vuelve deleitable progresivamente a medida que tu aura se extiende.