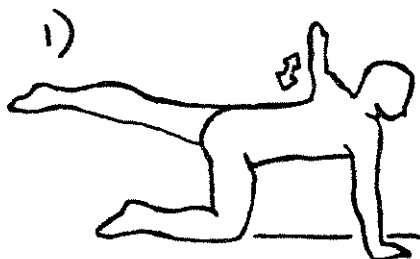


70) Serie para Balancear la Energía y el Campo Electromagnético



1) Ponte en Postura de Vaca. Estira la mano izquierda hacia el lado izquierdo y levántala a 60 grados hacia arriba. Levanta la pierna izquierda hacia atrás, paralela al piso. Comienza a mover el brazo izquierdo hacia arriba y hacia abajo aproximadamente un metro. Muévelo rápidamente y con firmeza. La respiración será automáticamente desde el ombligo y poderosa. Continúa por 2½ minutos.

Cambia de pierna y de brazo y repite el ejercicio por ½ minuto, subiendo y bajando el brazo derecho.

Cambia de pierna y de brazo otra vez y continúa el ejercicio por ½ minuto más.

Este ejercicio energiza el corazón y el estómago, da poder al sistema inmunológico y estimula la glándula tiroides y la glándula paratiroides.



2) Siéntate en postura fácil con las manos sobre el piso a los lados del cuerpo. Pon tu peso sobre las manos e inclínate hacia el frente y hacia atrás lo más que puedas (tu cuerpo debe levantarse del piso). Continúa haciendo este movimiento por 2½ minutos.

Este ejercicio ajusta la columna vertebral.



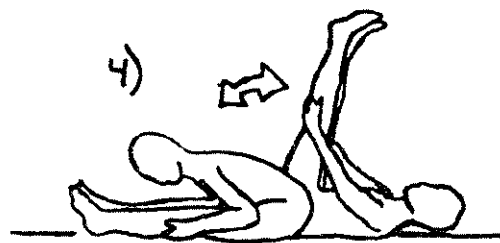
3) Postura de Cobra: Acuéstate sobre el estómago y coloca las manos sobre el piso, debajo de los hombros. Alza los hombros y la cabeza, estirando los brazos. Levanta la pierna derecha lo más posible, permitiendo que el lado izquierdo de la cadera se levante del piso. Luego baja la pierna izquierda y alza la pierna derecha. Mantén las rodillas estiradas. Continúa alzando las piernas por 3 minutos.

Este ejercicio ayuda al hígado.

(Continúa en la siguiente página)

4) Siéntate con las piernas estiradas hacia el frente. Tómate de la parte trasera de las rodillas y, sin doblar las piernas, deja caer el cuerpo hacia atrás, hasta que la espalda esté sobre el piso y las piernas apunten hacia arriba. Luego vuelve a regresar a la postura original, tocando la frente hacia las rodillas. Continúa por **2 minutos**.

Este ejercicio limpia la sangre.



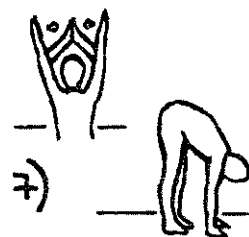
5) Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos hacia los lados, paralelos al piso. Comienza a hacer pequeños círculos hacia atrás con los brazos, manteniendo los brazos estirados. Continúa haciendo círculos rápidamente, por **2½ minutos**.



6) Siéntate en postura fácil. Entrelaza los dedos y coloca las manos atrás del cuello. Comienza a girar el torso desde la base de la columna, hacia la izquierda y a la derecha. Continúa por **1 minuto**.



7) Ponte de pie y aplaude la manos arriba de la cabeza una vez. Rápidamente inclínate hacia el frente y, sin doblar las piernas, golpea las manos sobre el piso una vez. Repite este movimiento **108 veces**.



8) Acuéstate sobre la espalda con los brazos a los lados del cuerpo. Tápatte con una cobija ligera y relájate por **22 minutos**. En clase, el Siri Singh Sahib tocó el gong y varias canciones durante esta relajación.

9) Estírate, gira los pies y las manos y siéntate en postura fácil. Estira los brazos hacia el frente paralelos al piso, con la palma de la mano izquierda volteada hacia abajo y la palma de la mano derecha volteada hacia arriba. Cierra los ojos y medita por **3½ minutos**.

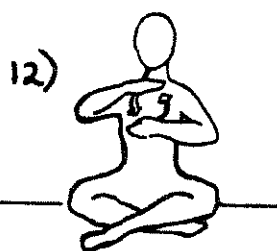




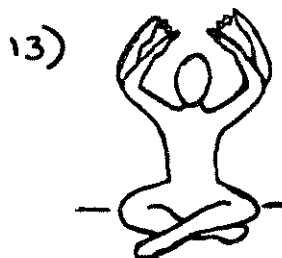
10) Comienza a cruzar y a abrir los brazos rápidamente, por enfrente del pecho, como si fueras a aplaudir, pero sin tocar las manos. Primero la mano derecha cruza enfrente de la mano izquierda y luego la mano izquierda cruza enfrente de la mano derecha. Continúa por 1½ minutos.



11) Estira los brazos a los lados del cuerpo, paralelos al piso, con las palmas viendo hacia afuera y la punta de los dedos apuntando hacia arriba. Luego aplaude las manos enfrente del pecho y regresa a la posición inicial. Continúa haciendo rápidamente este movimiento por 15 segundos.



12) Pon las manos enfrente del pecho con las palmas viéndose sin que se toquen. Gira las manos como si estuvieras volteando una pelota. El movimiento debe ser tan rápido que sientas una brisa sobre la cara. Continúa por 1 minuto.



13) Coloca las manos arriba, a 15 cm. de la cabeza. Los codos están ligeramente doblados. Comienza a golpear el aire arriba de tu cabeza como si te estuvieras bendiciendo. Continúa por 1 minuto.

Inhala, tensa la posición y mantén la respiración adentro por 20 segundos. Exhala. Inhala, tensiona la posición otra vez y mantén la respiración adentro por 20 segundos. Exhala. Inhala, tensiona la posición y mantén la respiración adentro por 15 segundos. Exhala y relaja.