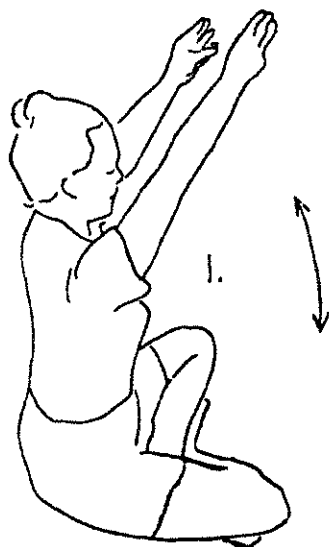
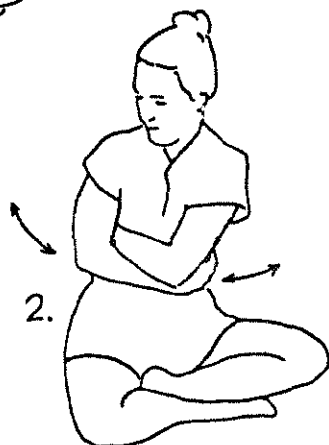


62) Serie para la Caja Torácica



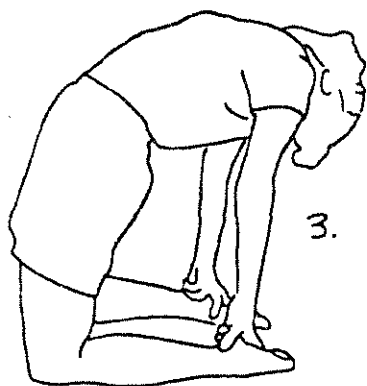
1) Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos hacia el frente y paralelos al piso, con una distancia entre sí de unos 30 cm. y con las palmas viendo hacia abajo. Junta el dedo pulgar y el meñique. Inhala y columpia los brazos, extendiéndolos hacia arriba de la cabeza. Exhala y bájalos a la postura original. Asegúrate de que los brazos y las manos no toquen ni el cuerpo ni el piso. Continúa columpiándolos fuertemente por **8 minutos**.

Este ejercicio ajusta la caja torácica y relaja esta área.



2) Aún en postura fácil, cruza los brazos alrededor del pecho, como abrazándote. Aprieta las costillas inferiores fuertemente con los brazos. En esta posición comienza a girar el torso y la cabeza de lado a lado, rápida y poderosamente, inhalando cuando giras a la izquierda y exhalando cuando giras a la derecha. Continúa por **3 minutos**.

Este ejercicio mueve el área del diafragma y trabaja en el estómago.



3) Siéntate sobre los talones y tómate de los tobillos o talones con las manos. Arquéate hasta llegar a la Postura de Camello. Tu peso descansa en tus brazos extendidos y en la parte superior de las piernas. El punto del ombligo y la cadera están tan arriba como sea posible, mientras que la cabeza se deja caer hacia atrás. En esta postura, haz una poderosa respiración de fuego, bombeando el punto del ombligo fuertemente en cada exhalación. Continúa por **4 minutos**. Luego relájate por **2 minutos**.

(Continúa en la siguiente página)

Este ejercicio ajusta el punto del ombligo y alivia al estómago de los efectos de haber comido demasiado. La respiración de fuego fuerte limpia el cuerpo de enfermedades, si se practica regularmente. Este ejercicio te da control sobre el hambre y la sed.

4) Regresa a postura fácil. Alza los brazos arriba de la cabeza en forma de círculo, con las manos en forma de copa. Luego trae los brazos hacia abajo de tal modo que formen un círculo desde los hombros. Continúa con este movimiento, inhalando cuando los brazos suben y exhalando cuando bajan. Después de **2 o 3 minutos** comienza a cantar "*Todas las cosas vienen de y van hacia Dios*", moviéndolos en un ritmo perfecto con la música. Si no tienes la música, continúa el movimiento con la respiración anterior. Canta desde tu corazón y deja que tus manos bailen. Continúa por **20 minutos**.

Este ejercicio desarrolla la energía de la psique.

