



DESPIERTA TUS DIEZ CUERPOS

YOGI BHAJAN

Los Diez Cuerpos son:

Cuerpo del Alma

Mente Negativa (Protectora)

Mente Positiva (Proyección)

Mente Neutral (Meditativa)

Cuerpo Físico

Arco de Luz

Aura

Cuerpo Pránico

Cuerpo Sutil

Cuerpo Radiante



1. Postura de Estiramiento. Desde Savasana une las piernas y acerca los brazos al tronco. Construye la postura desde el punto del ombligo recogiendo el abdomen con Mulabhandha, apoyando firmemente

las lumbares en el suelo. Eleva las piernas, rectas y estiradas, entre 15 y 20 cm. del suelo. Levanta las primeras dorsales y los brazos paralelos y estirados con las palmas mirándose. Enfoca la mirada hacia los pies. Mantén la postura con respiración de fuego durante **1-3 minutos**. Inhala, aplica mulabhandha un instante y exhala deshaciendo lentamente. **Variantes:** *a. Trabajar solo con una pierna. b. piernas a 90°. c. Puedes mantener los brazos y/o la cabeza apoyada.*

2. Apanasana. Trae las rodillas al pecho, y envuélvelas con los brazos. Lleva la frente hacia las rodillas. Haz respiración de fuego **1-3 minutos**.



3. Erradicador del Ego En Postura de Celibato o Sukhasana, levanta los brazos hacia arriba a un ángulo de 60 grados. Flexiona los dedos de las manos llevando las yemas hacia los montes. Los pulgares y las palmas de las manos han de permanecer bien extendidos. Concentra tu mirada en el tercer ojo. Haz respiración de fuego **1-3 minutos**.

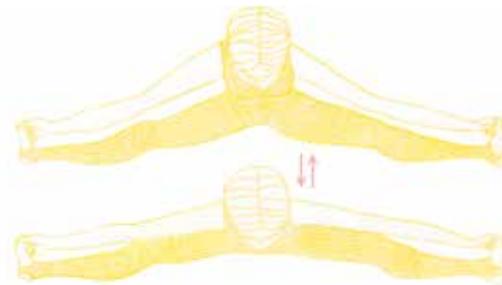


4. Upavistha Konasana dinámica - Postura sentada en ángulo. Siéntate sobre los isquiones, con piernas estiradas y abiertas delante de ti y manos en los muslos. Alarga la columna y, sin redondearla, flexiona el tronco hacia delante deslizando los brazos hasta sujetar el dedo gordo de cada pie con tus dedos índice y pulgar. Así presionas el punto reflejo de la glándula pituitaria detrás de cada dedo gordo. Inhala estirando la

columna hacia arriba (sin soltarte) y al exhalar flexiónate hacia la pierna izquierda para intentar apoyar el tronco estirado sobre la pierna. Inhala arriba, en el centro, y exhala inclinándote hacia la otra pierna. Alterna el movimiento durante **1-3 min.** **Variantes a escoger o sumar:** *a. Utiliza un cojín para sentarte y elevar la pelvis. b. Sujeta pantorrillas, tobillos o incluso usa unas cintas pero no fuerces la postura, evita redondearte.*

5. Upavistha Konasana dinámica al centro - Postura sentada en ángulo.

Mantente con las piernas separadas manteniendo la columna recta. Abre los brazos y cógete de los dedos de los pies, o de allí a donde llegues, y comienza



a inhalar arriba y a exhalar flexionándote para llevar el corazón hacia a la tierra, manteniendo la alineación de la espalda. Continúa durante **3 minutos.**



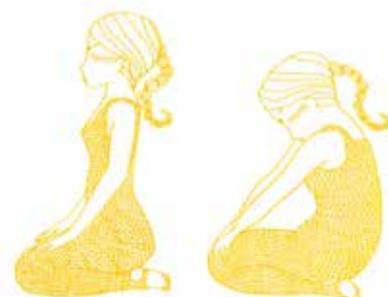
6. Flexiones de Columna en Sukhasana - Postura Fácil.

Alinea los talones con el pubis y sujeta con las manos el empeine exterior. Observa los isquiones en contacto con tierra y aplica un ligero mulabhandha. Organiza la postura desde el punto del ombligo. Mantén el mentón recogido y los brazos rectos y relajados. Inspira basculando la

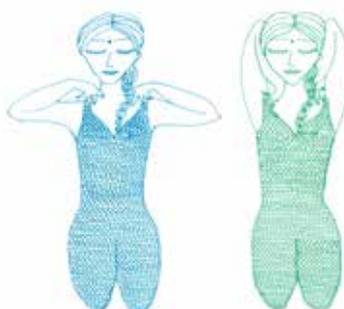
pelvis en anteversión mientras elevas el pecho y estiras la columna desde la coronilla. Exhala basculando ahora la pelvis en retroversión mientras el abdomen va hacia el interior. Evita redondear las dorsales. Mantén un ritmo constante durante **1-3 minutos.** **Variante:** *Mantén las piernas cruzadas cómodamente v sujeta con cada mano el tobillo opuesto.*

7. Flexiones de Columna en Vajrasana - Postura de Roca.

Siéntate sobre los talones. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos. Y haz flexiones de columna como en el ejercicio anterior. Concéntrate en el tercer ojo. **1-3 minutos.**

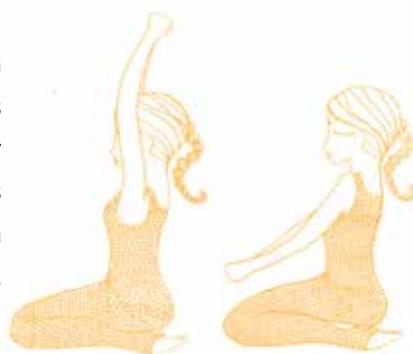


8. Giros de columna en Vajrasana - Postura de Roca. Sentado sobre los talones, coloca las manos sobre los hombros con los pulgares hacia atrás y el resto de los dedos hacia delante. Activa el punto del ombligo enraizándote y alinea la columna. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Mantén los brazos paralelos al suelo sin elevar los hombros. **1-3 minutos.**



9. Levantamiento de codos en Vajrasana - Postura de Roca. Tomándote de los hombros como en la postura anterior, inhala levantando los codos hacia arriba, hasta que la parte posterior de las muñecas se toquen detrás de la cabeza sin que esta se incline. Exhala bajando los codos a la postura original. **1-3 minutos.**

10. Levantamiento de brazos en Vajrasana - Postura de Roca. Con los brazos estirados entrelaza las manos en cerradura de Venus por encima de tus muslos. Inhala estirando los brazos hacia arriba por encima de la cabeza, luego exhala trayendo nuevamente las manos hacia tu regazo. Continúa con respiración poderosa **1-3 minutos.**



11. Levantamiento Alternado de Hombros en Sukhasana - Postura Fácil. Coloca las manos sobre las rodillas. Inhala y sube el hombro izquierdo hacia arriba, exhala y sube el hombro derecho al tiempo que bajas el izquierdo. Sigue durante **1 min.** Luego invierte la respiración para que inhales al llevar el hombro derecho hacia arriba y exhales al llevar el hombro izquierdo hacia arriba. **1 min.** Intenta soltar tus hombros y no moverlos como un bloque.

12. Levantamiento Simultáneo de Hombros en Sukhasana - Postura Fácil. Inhala y sube ambos hombros hacia arriba, exhala y bájalos. **1 minuto.**



13. Giros de cabeza en Sukhasana - Postura Fácil. Coloca las manos sobre las rodillas, manteniendo raíz, alineación y elongación de la columna con los hombros relajados. Inhala y gira tu cabeza hacia la izquierda, exhala y gírala a la derecha. **1 min.** Luego invierte la respiración, inhala girando a la derecha y exhala girando a la izquierda. **1 min.** Luego inhala profundamente al centro y concéntrate en el tercer ojo. Relájate.



14. Postura de Rana. Empieza en “cuclillas”. Los pies dibujan una “V” con los talones juntos y las rodillas están separadas. Alza los talones unidos y sostente sobre los dedos de los pies. Sitúa las yemas de los dedos de las manos en el suelo delante de los pies. Mantén la cabeza alineada con la columna. Inhala y estira las piernas elevando la pelvis y bajando los talones al suelo. Dirige el coxis al cielo y el pecho hacia las rodillas. Exhala y vuelve a la posición inicial. Mantén un ritmo constante utilizando una respiración fuerte para realizar el movimiento **54 veces.**

15. Savasana. Relájate profundamente sobre tu espalda.

