

# KRIYA PARA EL CAMPO MAGNÉTICO Y CENTRO DEL CORAZÓN

YOGI BHAJAN



**1. Ejercicio para abrir el Centro del Corazón en Sukhasana (Postura Fácil).** Levanta los brazos a 60 grados con las manos alineadas con los brazos y las palmas hacia arriba. Haz Respiración de Fuego durante **1 minuto**. Luego, inhala, retén la respiración y bombea el abdomen 16 veces, exhala y continúa con este ciclo de Pranayama durante **2-3 minutos**. *Para fortalecer el campo electromagnético.*

**2. Brazos extendidos en Vajrasana (Postura de Roca).** En seguida, siéntate en Vajrasana (sobre los talones) con los brazos en cruz, paralelos al suelo y con las manos sueltas desde las muñecas. Haz Respiración de Fuego durante **3 minutos**. *Para el corazón.*



**3. Bombeos de Abdomen.** En Vajrasana (Postura de Roca), separa las rodillas e inclínate 60 grados hacia atrás apoyándote con las manos en el suelo. Abre el pecho y alarga el cuello hacia atrás y hacia arriba o mantén el mentón recogido. Inhala, retén la respiración dentro y bombea el abdomen hasta que necesites exhalar. Entoces exhala y repite. Pasados **2 minutos**, inclina el tronco a 30 grados y sigue con el ciclo de Pranayama durante **2 minutos más**. *Estimula tiroides, paratiroides y Punto del Ombligo.*



**4. Gurpranam.** Sin descansar, lleva la frente al suelo, extiende los brazos hacia delante juntando las palmas en Pranam Mudra y relájate durante **1 minuto**. Luego respira profundamente durante **2 minutos**. Luego, durante **2 minutos**, canta:



**ONG, ONG, ONG, ONG**

**SOHUNG, SOHUNG, SOHUNG, SOHUNG**

*Aumenta el riego sanguíneo al cerebro, estimula el movimiento del fluido espinal y puede reparar el daño hecho por las drogas.*

**5. Paschimottasana (Postura de Pinza).** Desde Dandasana (Postura de Bastón), inhala, y manteniendo la espalda elongada, flexiónate hacia adelante desde la articulación de las caderas (no desde la cintura). Alarga el coxis, alejándolo de la parte anterior de la pelvis. Si es posible, cógete de los dedos gordos de los pies con los dedos índices, sino, coloca las manos sobre las espinillas o utiliza una cinta alrededor de las plantas de los pies y sujétala firmemente. Mantén la postura durante **1 minuto**.



**6. Purvottasana (Postura de Plancha Invertida).** Desde Dandasana (Postura de Bastón), coloca las manos un palmo detrás de tus hombros con los dedos de las manos apuntando hacia los pies. Mantén las manos separadas al ancho de los hombros y coloca tus hombros y brazos en rotación externa y presiona firmemente el suelo. Permite que el pecho se y las clavículas se

expandan. Inhala y presiona manos y pies con firmeza para elevar las caderas hacia arriba. Mantén tu pecho elevándose y tu espalda en una línea recta. Busca que las puntas de los pies vayan hacia el suelo y manten las piernas estiradas y firmes, sin apretar los glúteos. La cabeza puede mantenerse con el mentón recogido o elongar el cuello buscando más apertura, pero sin que la cabeza caiga hacia abajo. Comienza



Respiración de Fuego durante **30 segundos**. Sin cambiar la respiración, levanta la pierna izquierda a 60° durante **30 segundos más**. Cambia de pierna y continúa otros **30 segundos**. Luego siéntate y respira normalmente en Paschimottasana durante **1 minuto**. Para acabar, relájate sobre la espalda **1-2 minutos**. *Para tiroides, corazón y la parte inferior de la columna vertebral.*

**7. Maha Mudra.** Siéntate sobre el talón izquierdo y estira la pierna derecha hacia delante. Coge el dedo gordo del pie derecho con la mano derecha y el talón derecho con la mano izquierda. Recoge la barbilla en Jalandhara Bandha y dirige la mirada hacia el dedo gordo del pie derecho. Inhala profundamente, exhala completamente y retén durante 8 segundos aplicando las cerraduras Mula Bandha y Uddiyana Bandha. Inhala y repite la secuencia. Sigue durante **3 minutos**. Luego relájate sobre la espalda durante **5 minutos**. *Esta es la "gran cerradura" del Yoga. Sus efectos son numerosos y muy conocidos. Siempre puedes practicar este ejercicio por separado.*



### 8. Levantamientos de Piernas.

Mantente **sobre la espalda** y estira los brazos hacia atrás sobre el suelo. Levanta la pierna izquierda a 90 grados y haz Respiración de Fuego. Pasado **1 minuto** cambia de pierna y sigue **1 minuto más**. Luego lleva ambas

piernas a 30 cm. del suelo y sigue con Respiración de Fuego durante **1 minuto**. Relájate sobre la espalda **2 minutos**. *Equilibra Prana y apana.*



**9. Variante de Salamba Sarvangasana (Postura de Vela).** Manteniendo la curvatura natural del cuello, recoge las rodillas al pecho, activa tu bajo abdomen, haz un impulso con las piernas hacia arriba y construye la postura de vela. Separa las piernas haciendo una "V" con ellas y haz Respiración de Fuego durante **3 minutos**. Relájate **3 minutos**. *Para la tiroides.*

**10. Levantamientos alternados de Pecho y Piernas.** Permanece sobre la espalda, levanta ambos brazos a 90 grados con las palmas mirándose. Inhala y levanta ambas piernas 15 cm. del suelo, manteniendo los brazos arriba, luego exhala y baja las piernas mientras elevas el pecho y llevas la barbilla hacia el pecho. Sigue con este movimiento y respirando profundamente durante **3 minutos**. Relájate **2 minutos**. *Para las glándulas tiroides, pituitaria y pineal.*



### 11. Círculos con el Cuello en Sukhasana (Postura Fácil).

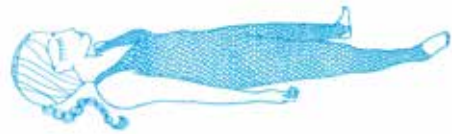
Siéntate en Postura Fácil y cógete de los codos con las manos con los antebrazos delante del torso. Mueve la cabeza dibujando lentamente un 8 con el tope de la cabeza durante **30 segundos** en

una dirección. Luego cambia de dirección y continúa **30 segundos** más. Luego inhala profundamente y flexiónate hacia adelante, exhala e incorpórate tan rápido como puedas. Haz **10 repeticiones**. *Para el Centro del Corazón.*



**12. Meditación en Sukhasana (Postura Fácil).** Medita en tu respiración escuchando el mantra *Ong Sohung*. 1-2 minutos.

**14. Savasana (Postura de Cadaver).** Relájate sobre la espalda respirando profundamente durante 5 minutos.



**COMENTARIOS:**

*Esta serie descarga, tonifica y armoniza el sistema nervioso y estimula el corazón. Tu sentir a cerca de la felicidad, las relaciones y tu bien estar dependen del equilibrio de tu campo electromagnético. Esta serie lo fortalece y lo equilibra.*