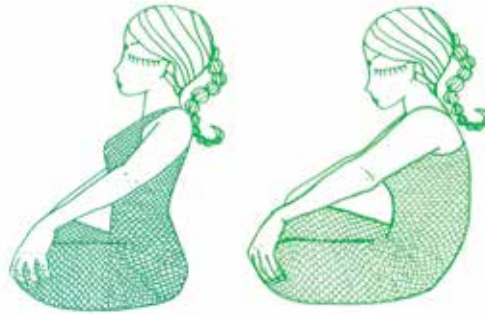


PRÁCTICA DE PRANAYAMA PARA LA EFICACIA Y CAPACIDAD AERÓBICA

POSTURA: Siéntate en Postura Fácil, con un ligero Jalandhara Bandha. Coloca las manos sobre las rodillas.



RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO: Inhala, completamente, con una respiración profunda. Estira la caja torácica a su capacidad máxima. Suspende la respiración elevando el pecho. No dejes escapar ni introducir nada de aire durante el ejercicio. Fija la lengua en el paladar superior. Presiónala hacia arriba, por detrás de los dientes, en el punto más cercano al inicio del paladar. Cogido de las rodillas, comienza a flexionar la columna hacia delante y hacia. Haz las flexiones de forma fluida y a un ritmo moderadamente rápido. (Concéntrate en la flexión completa de la columna, y no lleses los hombros demasiado hacia delante). Cuando ya no puedas sostener la respiración dentro con comodidad, siéntate derecho y exhala enérgicamente. Rápidamente, vuelve a inhalar, retén la respiración dentro y continúa con las flexiones.

TIEMPO: Continúa durante 11 minutos.

PARA FINALIZAR: Sientate derecho e inhala profundo. Sostén la respiración y concéntrate en el punto del entrecejo. Exhala y relaja.

COMENTARIOS

Esta kriya de un ejercicio tiene un impacto masivo en el cuerpo y en el sistema nervioso, e incrementa la vitalidad. Aumenta la eficacia de los pulmones para llevarle oxígeno a la sangre. Presiona el corazón para que éste se regule por sí mismo y ajusta los diversos músculos del corazón para que éstos cooperen entre ellos. Esta kriya también ayuda a los sistemas de los órganos sexuales, riñones y suprarrenales. Mantén suficiente agua a la mano para ayudar en la eliminación. Después de este ejercicio, quizás tengas mucha sed.

Para dominar los efectos de este kriya, debes desarrollar tu capacidad para que puedas hacer la flexión espinal con la respiración suspendida por dentro durante al menos 1 minuto completo cada vez. Luego, incrementa el tiempo del ejercicio a 22 minutos por día. La mejor manera para practicar los 22 minutos es dividir este tiempo en 2 periodos de 11 minutos, con un descanso de 3 a 5 minutos entre ellos.

El incremento en la capacidad aeróbica que resulta después de 40 o más días de práctica, enriquecerá la vida y la hará más positiva, lo cual proveerá una capacidad de reserva para hacerle frente al desafío. La enfermedad se desarrolla cuando el cuerpo obtiene menos oxígeno, cuando elimina menos desecho, y cuando el cerebro, los órganos y las glándulas disminuyen su funcionamiento. Finalmente, el sistema sufre un colapso. Esta kriya ayuda a evitar ese colapso y mantiene tu capacidad vital a medida que envejeces.