

# KRIYA PARA DESPERTAR EL DIAFRAGMA

---

**1. Charan Kamal Mudra (izquierdo):** Túmbate sobre la espalda y levanta la pierna izquierda a noventa grados. Cógete del pie izquierdo con las manos o con una cinta. Mantén ambas piernas estiradas, intentando no doblar las rodillas. Canta **Har** de forma rítmica, continua y poderosa desde tu diafragma. **5 minutos.**



**2. Charan Kamal Mudra (derecho):** aún tumbado sobre la espalda, levanta la pierna derecha a noventa grados y continúa cantando como en el ejercicio 1. Bombea tu diafragma enérgicamente mientras creas el sonido **Har**. **5 minutos.**



**3. Paschimottanasana (estiramiento del nervio de la vida) en dinámico - Kamal Prakash Mudra.** Siéntate y estira las piernas delante de ti. Flexiónate hacia adelante desde la articulación de las caderas, manteniendo la columna en elongación, y cógete los dedos de los pies o utiliza una cinta alrededor de los metatarsos. Mueve tu torso hacia abajo y hacia arriba, flexionándote desde las caderas, no desde el cuello o la cintura. Comienza moviéndote de cinco a diez centímetros y gradualmente inclínate más y más hacia adelante. Canta **Har** de forma rítmica y continua desde tu diafragma. **2 1/2 minutos.**



## COMENTARIOS

*En los ejercicios 1 y 2, cantas "Har" para estimular tu diafragma y el loto (Kamal) del ombligo. El ejercicio 3 es una variación de Maha Mudra en la que se emplean movimientos y cantos para despertar el diafragma. Si no puedes mantener las piernas rectas o si experimentas mucho temblor en los ejercicios uno y dos, puede indicar que los órganos debajo del diafragma no están siendo atendidos adecuadamente. El sistema digestivo y el metabolismo necesitan trabajo y la grasa no se regula proporcionalmente. Tu fuerza y resistencia son aproximadamente la mitad de lo que podrían ser. Con el tiempo, puedes hacer cada uno de los ejercicios durante 11 minutos, lo que puede crear un profundo estado de relajación.*

---