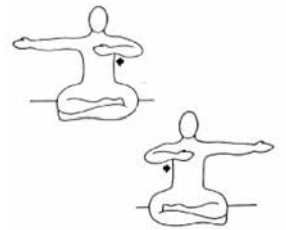




KRIYA PARA TENER LA CLARIDAD DE UN CRISTAL

1. Movimiento de brazos en Sukhasana (Postura Fácil). Siéntate de forma que estés cómodo, y elongando la columna. Abre tus brazos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas mirando hacia delante. Comienza a llevar las palmas alternativamente hacia el pecho, pero sin llegar a tocarlo. Continúa este movimiento con una Respiración de Fuego estable. Imagina que estás llevando energía pránica hacia ti con cada movimiento de las manos. **Continúa durante 6.5 minutos.**



2. Movimiento de aplauso en Sukhasana (Postura Fácil). Continúa en Sukhasana y comienza a llevar tus manos hacia el centro con fuerza, como si fueras a aplaudir delante de tu cara, pero sin llegar a tocar las manos. Combina fuerza y control en el movimiento. **Continúa durante 2.5 minutos.**



3. Movimiento de rebote en Sukhasana (Postura Fácil). Continúa en Sukhasana y coloca los antebrazos hacia delante con las palmas mirando hacia abajo. Comienza Respiración de Fuego moviendo antebrazos y manos arriba y abajo como si estuvieras rebotando una pelota. Estás rebotando energía sobre el suelo. **Continúa durante 30 segundos.**



4. Levantamiento de piernas tumbado sobre la espalda. Túmbate sobre la espalda. coloca ambas manos sobre el punto del ombligo y presiónalo con fuerza. Eleva las piernas a unos 15cm del suelo y mantente en la postura con una respiración equilibrada. **Continúa durante 6.5 minutos. Alternativas a elegir o sumar: (a)** Coloca tus manos debajo de los glúteos para evitar que tu pelvis vascule demasiado hacia delante. **(b)** Si sientes incomodidad en la zona lumbar o necesitas bajar la intensidad, aumenta la distancia entre tus pierna y el suelo, llevándolas más cerca de estar a 90 grados con respecto al suelo.



5. Savasana. Tumbado sobre la espalda, relájate completamente. Imagina que tu cuerpo está lleno de luz. Concéntrate en el punto del ombligo y escucha un mantra que te inspire. Después de **8 minutos** comienza a cantar el matra utilizando la fuerza del punto del ombligo, durante **7 minutos más.**