

KRIYA PARA LA VITALIDAD FÍSICA Y MENTAL

1. Movimiento entrecruzado de piernas. Túmbate sobre la espalda y levanta las piernas a unos 30cm del suelo, ábrelas lo más que puedas y comienza a cerrarlas y abrirlas entrecruzándolas al centro e intercambiando la que pasa por encima. Después de **5 minutos**, inhala y aplica Mula Bandha, exhala y reláxate durante **2 ½ minutos. Luego repite el ciclo.** Busca mantener las piernas estiradas durante todo el ejercicio.



2. Movimiento de Pistones. Lleva las rodillas al pecho, coloca los brazos en el suelo, a los lados del cuerpo y comienza a flexionar y estirar las piernas alternativamente, con la pierna estirada paralela al suelo. Continúa durante **5 minutos.** Descansa **2 ½ minutos. Luego repite el ciclo.**



3. Brazos estirados arriba en Sukhasana (Postura Fácil). Estira los brazos arriba, entrelaza los dedos y coloca las palmas de las manos mirando hacia arriba. Mantén la postura con Respiración de Fuego durante **5 minutos.**



4. Brazos cruzados por detrás en Sukhasana (Postura Fácil). Estira los brazos arriba y luego cruza los brazos detrás de tu cabeza buscando cogerte los hombros opuestos. Mantén la postura con Respiración de Fuego durante **5 minutos.** Luego inhala, exhala, inhala y retén la respiración aplicando Mula Bandha. Exhala y retén la respiración aplicando Mula Bandha. Repite el ciclo 3 veces. Mantén la columna en elongación y siente la energía moverse hacia los chakras superiores. *Variantes: Opción 1: Si los brazos empujan la cabeza hacia delante cruza los brazos por detrás de la cabeza al nivel de las muñecas con los dedos de las manos apuntado hacia el hombro opuesto. Opción 2: entrelaza las manos en la base del cráneo. Prioriza mantener el tope de la cabeza alineado con el resto de la columna.*



5. Savasana (Postura de Cadáver). Túmbate sobre la espalda y relájate completamente. Respira lenta y profundamente e imagina que en cada inhalación llenas la habitación entera, y en cada exhalación te fundes con la tierra. Continúa durante **5 minutos.**



Después de la relajación canta un mantra que te inspire.

COMENTARIOS:

Esta Kriya mueve la energía desde los tres chakras inferiores, en los Ejercicios 1 y 2, a través del Centro del Corazón en el Ejercicio 3, y a través del Chakra de la Garganta hacia los Centros Superiores en el Ejercicio 4. La proyección mental y la meditación usualmente vienen muy fácilmente después de realizarlos.

La parte más difícil de esta kriya es el comienzo. Haz lo que puedas y hazlo con gracia, respirando conscientemente en todo momento. Las energías sexuales y digestivas requieren un poco de trabajo para equilibrarse.

Mientras haces el Ejercicio 3, siente que todas las preocupaciones del día desaparecen. Siente que te elevas por encima de las nubes y que todo tu cuerpo se llena de la energía luminosa de la respiración. En el Ejercicio 4, siente que la energía de la luz sube a tu cabeza y proyecta tu mente hacia una paz expansiva. El trabajo duro trae una relajación profunda y la experiencia de que tienes el poder latente para limpiarte y vitalizarte mental y físicamente.