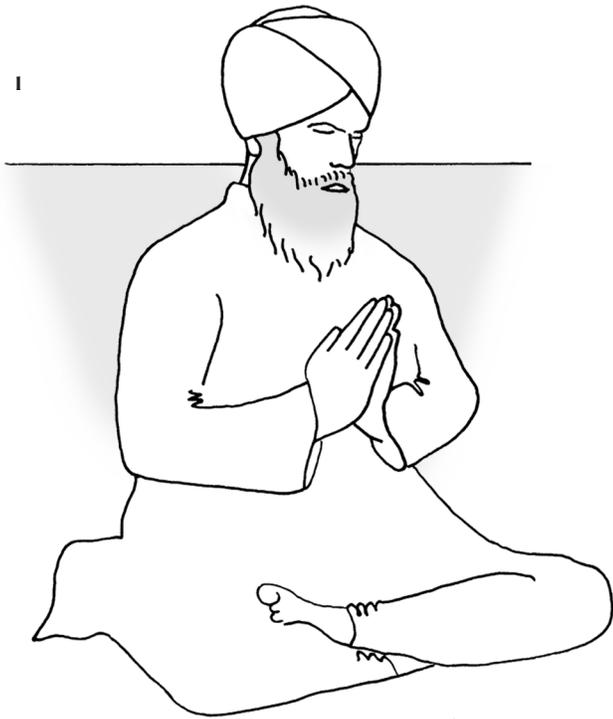


Ejercicios para Principiantes 1

1



1. Siéntate en **Postura Fácil**. Pon las manos en oración en **el Centro del Corazón**. Cierra los párpados y concéntrate en el entrecejo. Crea un flujo positivo de pensamiento. Proyecta para hacerte sano, feliz y santo. Continúa por **7 minutos**.

2. Acuéstate sobre la espalda. Los dedos de los pies apuntan hacia delante. Comienza **Respiraciones Largas y Profundas** por **5 minutos**. Luego relájate por 2 minutos.

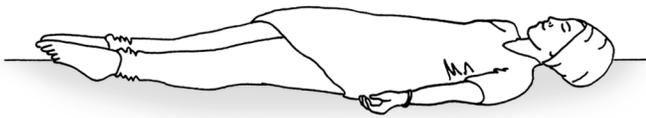
3. Aún sobre la espalda, comienza **Respiración de Fuego** por **1 minuto**, inhala, sostén por 15 segundos y exhala. Haz 8 respiraciones largas, profundas y completas. **Repite** toda esta secuencia **3 veces**.

4. Relájate por 2 minutos.

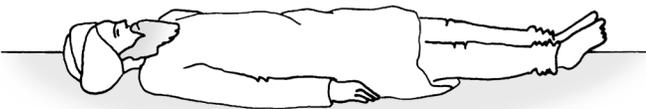
5. Acuéstate sobre la espalda. Apunta con los dedos de los pies hacia delante. Levanta ambas piernas a 15 cms. del suelo mientras inhalas profundamente. Sostén la posición por 15 segundos. Baja las piernas. **Repite 5 veces**.

6. Relaja profundamente el cuerpo, miembro por miembro, órgano por órgano, célula por célula por 10 minutos.

2



3



5



Comentarios:

Esta es una serie muy fácil para principiantes. El efecto de la respiración es abrir los pulmones y el diafragma y estimular levemente el Punto Umbilical. La estimulación de estas dos fuentes de energía permite una relajación profunda. Esta serie es excelente para liberar la tensión acumulada durante un día normal.

Ejercicios para Principiantes 2

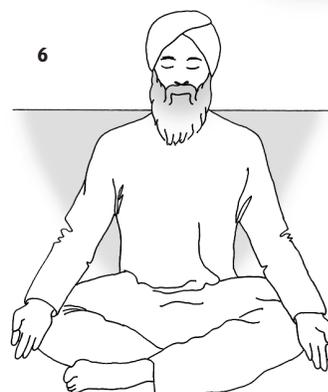
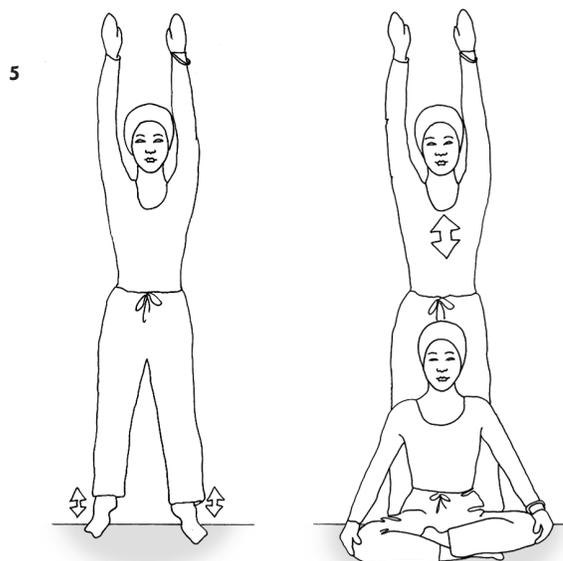
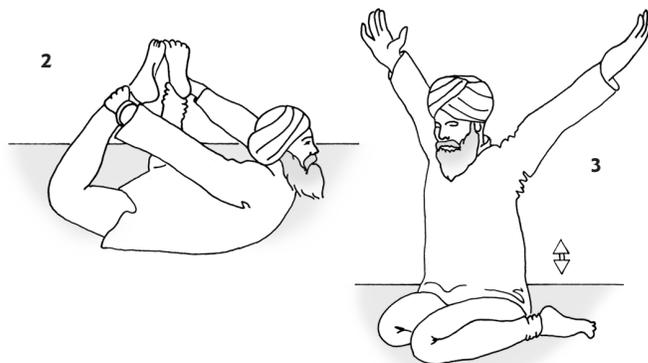
1. Siéntate sobre el talón izquierdo. Extiende la pierna derecha hacia delante, estira los dedos de los pies y flexiónate hacia delante para tomarlos con ambas manos. Mantén la columna tan recta como puedas y mira hacia la nariz. Sostén esta posición por **2 minutos**, luego comienza **Respiración de Fuego por 1 minuto**. Cambia de piernas y repite el ejercicio. Termina relajándote por 1 minuto.

2. **Postura de Arco:** Acuéstate sobre el estómago, toma los tobillos y estírate hacia arriba. Haz **Respiración de Fuego por 2 minutos**. Relaja.

3. **Postura de Celibato:** Siéntate entre los talones y levanta los brazos a 60° con las palmas mirándose entre sí. Inhala al subir las caderas y exhala al bajarlas. Sube y baja conciente y sistemáticamente con la respiración. **1 minuto**. Para terminar: exhala profundamente y suspende la respiración fuera. Aplica *Mulbandh*. Repite.

4. Ponte de pie. Levanta los brazos extendidos hacia arriba y estírate hacia arriba en las puntillas de los pies. Rebota sobre los dedos del pie por 5 segundos. Luego siéntate en Postura Fácil. Lentamente vuelve a la posición de pie **sin usar las manos**. Repite este ciclo por **2 minutos**.

5. Siéntate en Postura Fácil con las manos en Gyan Mudra. Sumérgete profundamente en tu interior por 5 minutos.



Comentarios:

Este Kriya transforma la energía sexual en energía meditativa. Fortalece los nervios en la parte superior de los muslos encargados de regular la potencia sexual. Los ejercicios 1 y 2 liberan la energía Kundalini para la auto sanación; repite el Kriya de 2 a 3 veces para un trabajo más avanzado que te hará sudar.