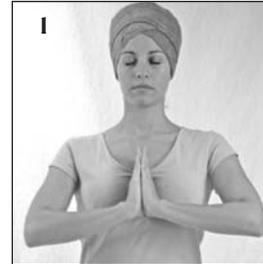


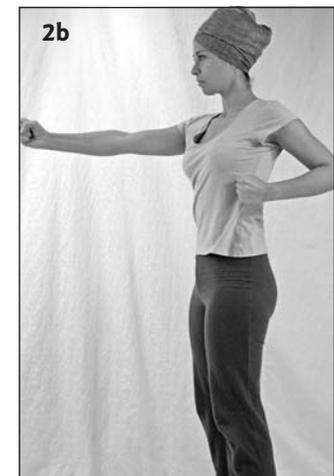
## KRIYA DE KUNDALINI YOGA PARA ABRIR EL CENTRO DEL CORAZÓN

*Este es un conjunto de ejercicios de nivel intermedio para generar sentimientos amorosos desinhibidos. Abre el corazón, aumenta la compasión y sensibilidad hacia los demás, y te ayuda a dejar a un lado las defensas emocionales. Su efecto calmante te permite eliminar los pensamientos y sentimientos innecesarios, con el fin de que puedas estar más presente y experimentar tus sentimientos con mayor claridad.*

1) Empieza respirando durante **3 minutos**. Coloca las palmas de las manos juntas en postura de plegaria en el centro del pecho y haz respiración de fuego a ritmo constante. Inhala y retén brevemente al final.



2) Ponte de pie o siéntate con la columna erguida. Mantén los ojos abiertos y mira al horizonte. Haz puños con ambas manos. Empieza a dar golpes con los puños alternativamente, primero con una mano y luego con la otra. Juntas, las manos crean una especie de movimiento de pistón, con un brazo tirando hacia atrás para equilibrar al otro brazo que empuja hacia delante. Las manos no se giran ni se tuercen. Exhala con cada puñetazo hacia delante, y golpea rápidamente de forma que la respiración sea como la respiración de fuego. Continúa durante **3 minutos**. Para terminar, exhala, lleva ambos codos hacia atrás, aprieta los puños, aplica la cerradura de la raíz, y suspende la respiración durante 5 segundos. Exhala y relaja.

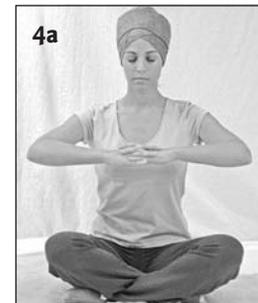


3) Quédate de pie, extiende ambos brazos a los lados y empieza a hacer círculos con los dos brazos a la vez. Inhala cuando van hacia delante y arriba, y exhala al llevarlos hacia atrás y abajo. Continúa durante **2 minutos**. Para terminar, inhala y estira ambos brazos rectos hacia arriba por encima de la cabeza. Exhala y relaja.

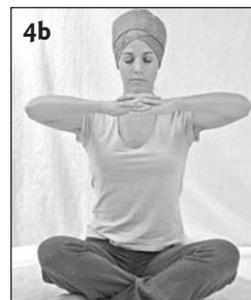


## KRIYA DE KUNDALINI YOGA PARA ABRIR EL CENTRO DEL CORAZÓN

4) Siéntate recto. Entrelaza los dedos con las yemas de los dedos pulgares tocándose. Coloca las manos a unos 10-15 centímetros delante del pecho, con las palmas de las manos mirando hacia abajo. Levanta los codos a la misma altura. Inhala al llevar las manos hacia arriba a la altura de la garganta. Exhala al empujarlas hacia abajo a la altura del ombligo. Crea un movimiento constante de bombeo y respira con fuerza. Continúa durante **3 minutos**. Para terminar, inhala, lleva las manos a la altura del corazón, y suspende la respiración durante 10 segundos. Exhala y relaja.

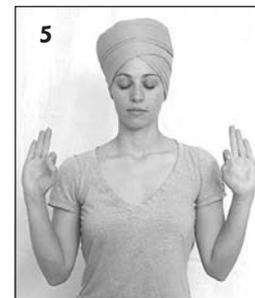


5) Ponte de pie o siéntate con la columna erguida. Coloca las manos al lado de los hombros con los codos a los costados y las palmas de las manos mirando hacia delante. Cierra los párpados a medio camino y fija la mirada abajo. Empieza a inhalar y exhalar lentamente. Tu respiración debería ser igual en la inhalación y exhalación. Repite mentalmente la siguiente escala de sonido primaria tanto al inhalar como al exhalar:



### **Saa Taa Naa Maa**

Presiona las yemas de los dedos pulgares con las yemas del resto de los dedos secuencialmente, del primer dedo hasta el meñique con *Saa Taa Naa Maa* mientras repites los sonidos mentalmente. Continúa durante **3-5 minutos**.



6) Siéntate con la columna erguida. Tapa la fosa nasal derecha suavemente con el dedo índice de la mano derecha. Inhala lentamente a través de la fosa nasal izquierda, exhala lentamente por la boca, con los labios en forma de "o". Haz que los tiempos de la inhalación y exhalación sean iguales, y que cada una dure unos 10 segundos. Continúa con este ritmo de respiración lento durante **3 minutos**. Después relájate y sigue el flujo natural de tu respiración durante otros **2 minutos**.

