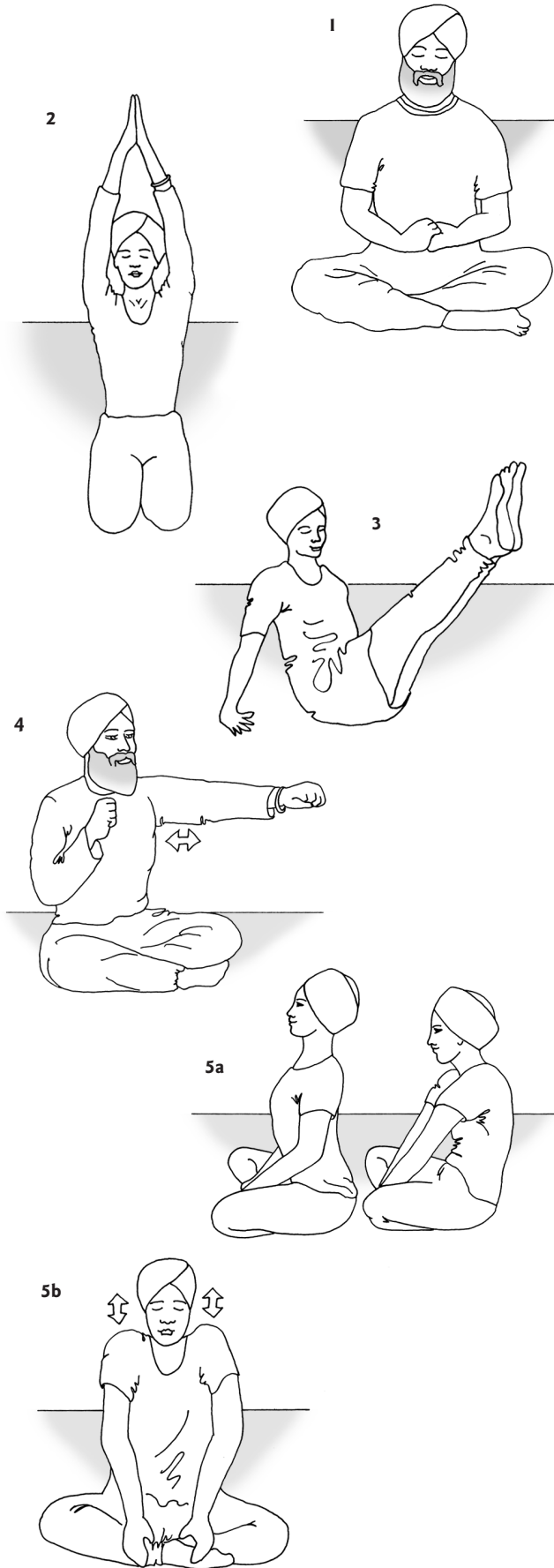


Kriya para la Tolerancia



1. Siéntate en Postura Fácil con la columna recta. Fija los dedos en la **Cerradura de Oso** con la **palma derecha mirando hacia abajo**. Empuja los costados de las manos hacia el Punto Umbilical al exhalar completamente. Suspende la respiración fuera, luego inhala y suspende la respiración por 7 u 8 segundos. Continúa este ciclo por **3 minutos**.

2. **Sat Kriya con palmas estiradas**: siéntate sobre los talones y levanta los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Contrae el Punto Umbilical mientras dices *Sat*, relaja el Punto Umbilical al decir *Naam*. Continúa por **3 minutos**.

3. Extiende las piernas al frente. Apoya las palmas en el suelo detrás de ti. Levanta ambas piernas a 60° y sostén la posición con **Respiración de Fuego**. Continúa por **2 minutos**. Para terminar: Inhala, exhala y aplica *Mulbandh*. Luego relájate inmediatamente en Postura Fácil y **ríete fuerte desde el abdomen por 1 minuto**.

4. En Postura Fácil trae tus manos en forma de puños a los hombros. Inhala profundamente y suspende la respiración, comienza a dar puñetazos hacia delante (como boxeando) alternando las manos. Cuando necesites exhalar, exhala, e inhala profundamente para continuar. **3 minutos**.

5. Siéntate en Postura Fácil. **Alterna entre Paseo de Camello y Elevaciones de Hombros**: Pon las manos en las pantorrillas e inhala — flexiona la columna hacia delante; exhala — extiende hacia atrás. Inhala — levanta los hombros hacia las orejas; exhala — deja caer los hombros hacia abajo. El ritmo es de alrededor de 5 ciclos cada 10 segundos. Continúa este ciclo con respiraciones profundas por **3 minutos**. Luego inhala, exhala completamente, aplica *Mulbandh*. Relájate.

Comentarios:

Para lograr fortaleza para la tolerancia y la humildad, el centro del ombligo necesita desarrollarse. Este Kriya trabaja en el abdomen, estimulando la energía del ombligo para elevarla a los centros superiores y luego integrarla con todo el aura. Es una buena preparación para meditar. Dos ciclos de este Kriya constituyen un buen entrenamiento físico.