

# KUNDALINI YOGA KRIYA

## KRIYA PARA LIBERARTE DEL ESTRÉS

Yogui Bhajan, 25 de Marzo, 1987

1. Siéntate sobre tus talones, los brazos estirados hacia el frente, la mano derecha sobre la izquierda, los pulgares trabados. Inclina el torso hacia delante, los brazos bien estirados desde los hombros. Saca la lengua y haz Respiración de Fuego a través de la boca abierta. 3 minutos.

Esta respiración añade fortaleza a tu sistema nervioso.

2. Siéntate en Postura de Cuervo y estira tus brazos hacia arriba y afuera en un ángulo de 60 grados. Comienza a aplaudir rápidamente con tus manos por encima de tu cabeza, tan rápido como puedas, moviendo todo tu brazo desde el hombro. 30 segundos. Luego continúa con el movimiento, pero en lugar de aplaudir, cruza los brazos entre sí sin que se toquen. 2 ½ minutos.

Esto le da a la mente una fortaleza básica y equilibra el sistema nervioso.

3. Extiéndete sobre tu espalda, levanta las piernas a 90 grados y comienza a entrecruzar las piernas lo más rápido que puedas. 3 minutos. Este ejercicio ajusta el Segundo Chakra y los órganos sexuales.



# KUNDALINI YOGA KRIYA

## KRIYA PARA LIBERARTE DEL ESTRÉS

Yogui Bhajan, 25 de Marzo, 1987

4. Con las manos debajo de las caderas, apoyándote sobre tus codos, levanta las piernas a 60 grados. 3 minutos. Este ejercicio puede cambiar la materia gris del cerebro.



5. Siéntate en Postura de Bebé y con tus manos palmea rítmicamente la parte baja de tu espalda (el área de la tercera, cuarta y quinta vértebra y el área de los riñones.) Palmea a un ritmo lento y relajante. 2-1/2 minutos

6. Siéntate en Postura Fácil con los brazos cruzados enfrente de ti al nivel del mentón, el brazo derecho por encima del izquierdo. Endereza la columna, mete el mentón, cierra tus ojos y canta el shabd Rakhe Rakhanhar, manteniendo tu cuerpo completamente quieto, sin ningún movimiento. 20 minutos. Usa conscientemente la punta de tu lengua sobre el paladar superior al cantar para estimular el hipotálamo.



7. Acuéstate en la Posición de Muerto y relájate. (Si es posible, escucha una meditación de gong.) 5 minutos.

PARA TERMINAR: Haz estiramiento de gato brevemente hacia la izquierda y la derecha, levanta y baja tus hombros, rota el cuello, estira tu caja torácica, rota el área digestiva, estira las manos, mueve los dedos del pie, pestañea, mueve los labios y la lengua alrededor de los dientes frontales.

Comentarios: El Yoga es una ciencia a través de la cual una persona puede usar su ser mental, espiritual y físico para sintonizarse con el Infinito de Dios. Esta serie está diseñada para remover el estrés para poder disfrutar totalmente para lo que estamos viviendo.

