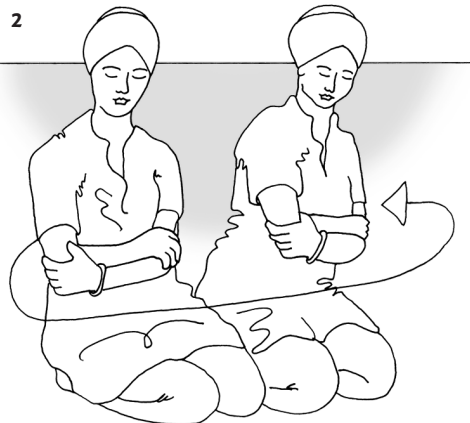


Kriya para Conquistar el Sueño



1. Siéntate sobre los talones con las palmas sobre los muslos. Mantén la columna recta e **inclínate hacia atrás 30°** desde la vertical. Mantén la postura con **Respiración Larga y Profunda por 1 minuto**.



2. Aún sentado sobre los talones, pliega los brazos a través del pecho y tómate de los codos. Rota el torso en un círculo de derecha a izquierda (contrario a las agujas del reloj). Continúa este movimiento de molinillo por **3 minutos**.

3. **Caidas del Cuerpo:** Inmediatamente extiende las piernas al frente. Apoya las manos en el suelo al lado de las caderas. Con la inhalación presiona el suelo con las manos y levanta las caderas y los talones del suelo. Con la exhalación deja caer el cuerpo. **Completa 20 "caidas del cuerpo"**.

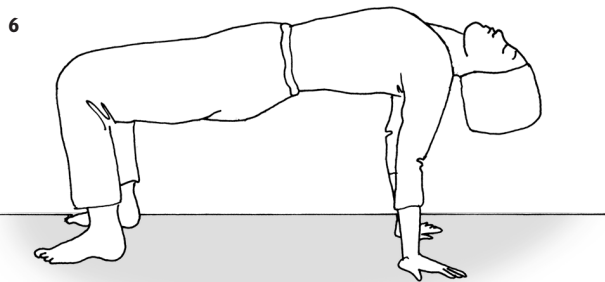
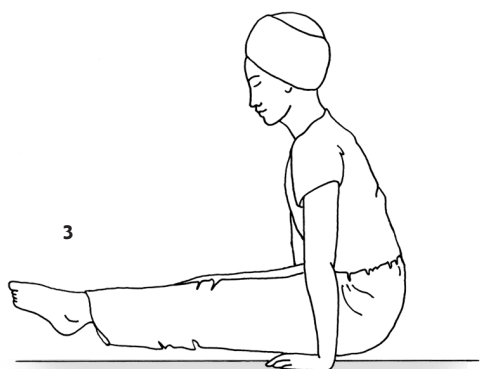
4. **Repite el Ejercicio 2** por 3 minutos.

5. Repite **15 veces el ejercicio número 3**.

6. **Postura de Puente:** Siéntate con las rodillas flexionadas y las palmas apoyadas en el suelo con los dedos apuntando hacia los pies, ligeramente detrás de las caderas. Los pies están apoyados planos contra el suelo separados alrededor de dos puños. Levanta las caderas y deja que la cabeza se relaje hacia atrás. Sostén la posición por **1 minuto** con **respiración normal**. Continúa con **Respiración de Fuego** por **3 minutos**. Inhala, exhala completamente y suspende la respiración afuera mientras aplicas *Mulbandh*. Inhala y relájate.

7. Haz **10 veces el ejercicio número 3**.

8. Repite la **Postura de Puente** por **3 minutos** con **Respiración de Fuego**.



Comentarios:

Si el sueño profundo e ininterrumpido es una dificultad frecuente para ti, practica este Kriya diariamente por 90 días. Se puede hacer por la noche antes de ir a la cama o por la mañana. Un sueño reparador y rejuvenecedor es muy importante para tu salud, para tu equilibrio emocional y

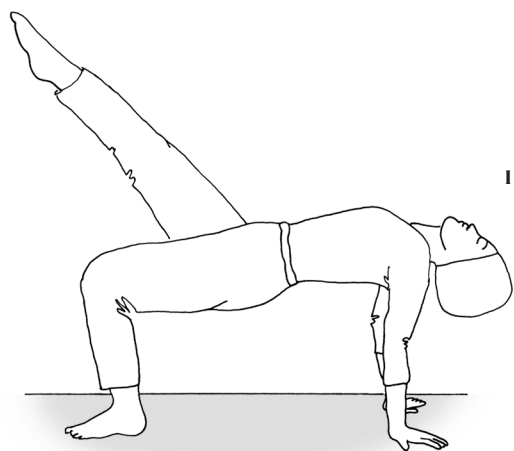
9. Relájate completamente sobre la espalda por 2 o 3 minutos.

10. Ponte en **Postura de Puente** y levanta la pierna izquierda a 60°. Los dedos de los pies apuntan hacia delante. Comienza una **Respiración de Fuego** poderosa por **90 segundos**. **Repite el ejercicio** con la pierna izquierda levantada. **Relájate**.

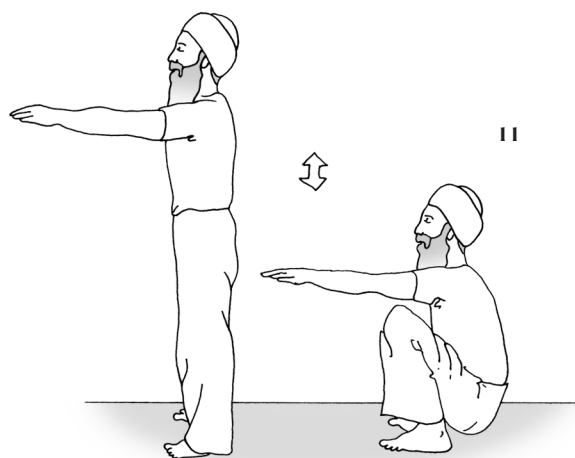
11. **Posición de Cuervo**: ponte en cuclillas con las plantas de los pies completamente apoyadas sobre el suelo. Extiende los brazos paralelos al suelo con las palmas mirando hacia abajo. Inhala profundamente y ponte de pie; exhala completamente y acuclíllate hacia abajo. Mantén la columna tan recta como puedas. **30 repeticiones**.

12. **Postura de Cobra**: Sostén la posición con respiración normal por 1 minuto. Luego patea los glúteos con un talón por **2 minutos**. Cada vez que el talón golpea los glúteos, exhala un poco. Luego patea con el otro talón por **otros 2 minutos**. Relájate.

13. Siéntate sobre los talones en postura de roca. Extiende los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Baja un poco el Mudra acercándolo a la cabeza flexionando los codos ligeramente. Levanta los ojos y enfoca hacia el centro del cráneo en la glándula pineal y proyecta a través de la coronilla. Continúa **3 minutos** o más.



10



11



12



13

para tu capacidad memorística. Este acercamiento natural demanda un esfuerzo constante pero tiene resultados seguros y ningún efecto colateral indeseado. Si eliges hacer este esfuerzo, eliminará muchos de los disturbios comunes del sueño y te dejará en estado de alerta por todo el día.