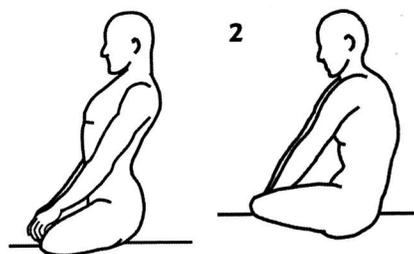


Esta fácil serie de ejercicios es excelente como afinación. Sistemáticamente, ejercita la columna y ayuda en la circulación del prana para equilibrar los chakras.



1) **Erradicador de ego.** Siéntate en *postura fácil*. Levanta los brazos a un ángulo de 60°. Enrosca las yemas de los dedos hacia los montes de las palmas. Los pulgares apuntan uno al otro por encima. Ojos cerrados, concéntrate por arriba de la cabeza y haz respiración de fuego. **1-3 minutos**. Para terminar, inhala y junta los pulgares arriba de la cabeza. Exhala y aplica *mulbandh*. Inhala y relaja.

Este ejercicio abre los pulmones, trae los hemisferios cerebrales a un estado de alerta y consolida el campo magnético.



2) **Flexiones espinales.** En *postura fácil*, toma las espinillas con ambas manos. Al inhalar, flexiona la columna hacia el frente. Al exhalar, flexiona la columna hacia atrás, mantén los hombros relajados y la cabeza recta. Continúa, rítmicamente, con respiraciones profundas de **1 a 3 minutos**. Luego, inhala, exhala, relaja.

Este ejercicio estimula y estira la parte media y lumbar de la columna.



3) **Giros espinales.** En *postura fácil*, toma los hombros con los pulgares por detrás y los dedos al frente. Mantén los codos arriba, con los brazos paralelos al suelo. Inhala mientras giras la cabeza y el torso hacia la izquierda. Exhala mientras giras a la derecha. Continúa de **1 a 4 minutos**. Para finalizar, inhala mirando hacia el frente. Exhala y relaja.

Este ejercicio estimula y estira la parte media y lumbar de la columna.



4) **Estiramiento frontal del nervio de la vida.** Estira ambas piernas hacia enfrente. Toma los dedos de los pies con la cerradura de dedos. (El dedo índice y dedo medio estiran el dedo gordo del pie, y el pulgar presiona la uña del dedo gordo). Exhala a medida que alargas la parte interna de la columna: inclínate hacia el frente desde el ombligo y continúa alargando la columna. La cabeza sigue al último. Inhala, usa las piernas para empujarte hacia arriba. La cabeza sube al último. Continúa con respiración profunda y poderosa de **1 a 3 minutos**. Inhala arriba y sostén la respiración, brevemente. Quédate arriba y exhala por completo, sostén la respiración afuera, brevemente. Inhala y relaja.

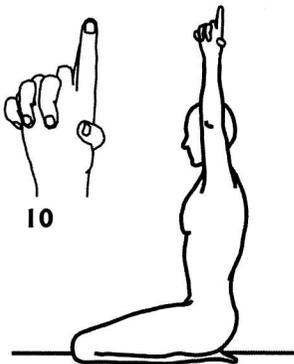
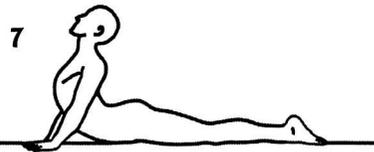
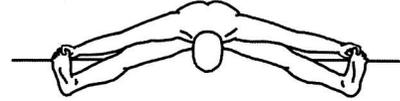
Este ejercicio trabaja sobre la parte inferior y superior de la columna.



5) **Maha Mudra modificado.** Siéntate sobre el talón derecho con la pierna izquierda extendida hacia delante. Toma el dedo gordo del pie izquierdo con ambas manos, aplica una presión en la uña del dedo gordo. Exhala, trae los codos al suelo a medida que alargas la parte interna de la columna; dobla hacia el frente desde el ombligo, continúa alargando la columna. Al último, lleva la cabeza a la rodilla. Mantén esa postura con respiración de fuego de **1 a 2 minutos**. Inhala. Exhala y estira la cabeza y el torso al frente y hacia abajo. Sostén la respiración por fuera, brevemente. Inhala, cambia de piernas y repite el ejercicio. Relaja.

Este ejercicio ayuda a la eliminación, estira el nervio ciático y lleva la circulación al torso superior.





6) **Estiramiento del nervio de la vida.** Extiende las piernas de manera amplia, toma los dedos de los pies como en el ejercicio 4. Inhala y estira la columna de manera recta, estira los dedos de los pies hacia atrás. Exhala y, doblándote desde la cintura, lleva la cabeza hacia la rodilla izquierda. Inhala arriba en la posición del centro. Exhala abajo, lleva la cabeza hacia la rodilla derecha. Continúa con respiración poderosa de **1 a 2 minutos**. Luego, inhala arriba en la posición del centro; exhala, dóblate hacia delante desde la cintura hasta tocar el piso con la frente. Continúa este movimiento de arriba abajo durante **1 minuto**. Enseguida, inhala arriba, estira la columna de manera recta. Exhala, lleva la frente al piso. Sostén la respiración por fuera, brevemente, a la vez que te estiras hacia delante y hacia abajo. Inhala y relaja.

Este ejercicio desarrolla la flexibilidad del sacro y de la parte baja de la columna, y carga el campo magnético.

7) **Postura de cobra.** Tiéndete boca abajo con las palmas en el suelo debajo de los hombros. Los tobillos están juntos con las plantas de los pies viendo hacia arriba. Inhala hacia la postura de cobra: arquea la columna vértebra por vértebra, desde el cuello hacia la base de la columna, hasta que los brazos estén rectos. Comienza a hacer respiración de fuego. Continúa de **1 a 3 minutos**. Luego, inhala y arquea la columna al máximo. Exhala y sostén la respiración por fuera, brevemente, aplica *mulbandh*. Inhala. Al exhalar lentamente, baja los brazos y relaja la columna vértebra por vértebra, desde su base hasta la parte superior. Relájate boca abajo con la barbilla en el suelo y los brazos a los lados.

Este ejercicio equilibra la energía sexual y el prana para equilibrar el apana, a fin de que la energía kundalini pueda circular hacia los centros superiores en los ejercicios siguientes.

8) **Levantamiento de hombros.** Siéntate en *postura fácil*. Coloca las manos en las rodillas. Inhala y sube los hombros hacia las orejas. Exhala y deja caer los hombros. Continúa, rítmicamente, con respiración poderosa de **1 a 2 minutos**. Inhala. Exhala y relaja.

Este ejercicio equilibra los chakras superiores y abre la puerta hormonal a los centros superiores del cerebro.

9) **Círculos con el cuello.** Siéntate en *postura fácil*. Comienza a hacer círculos con el cuello en el sentido de las manecillas del reloj, trae la oreja derecha hacia el hombro derecho, la parte posterior de la cabeza hacia la parte posterior del cuello, la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo y la barbilla hacia el pecho. Los hombros permanecen relajados y sin movimiento. Se le debe permitir al cuello estirarse suavemente a medida que la cabeza gira en círculos. Continúa de **1 a 2 minutos**. Luego, invierte la dirección y continúa de **1 a 2 minutos más**. Trae la cabeza a una posición central y relaja.

10) **Sat Kriya.** Siéntate sobre los talones con los brazos por encima de la cabeza y las palmas juntas. Entrelaza los dedos, excepto los dedos índices, los cuales apuntan hacia arriba. Los hombres cruzan el pulgar derecho sobre el pulgar izquierdo; las mujeres cruzan el pulgar izquierdo sobre el derecho. Comienza a cantar *SAT NAAM* de manera enfática, a un ritmo constante alrededor de 8 veces por 10 segundos. Canta el sonido *SAT* desde el punto del ombligo y el plexo solar, contrae el ombligo hacia dentro y hacia arriba. En *NAAM*, relaja el ombligo. Continúa de **3 a 7 minutos**. Luego, inhala y aprieta los músculos fuertemente desde los glúteos hasta los hombros. Mentalmente, permite que la energía fluya a través del tope del cráneo. Exhala. Inhala profundamente. Exhala por completo y aplica *mulbandh* con la respiración sostenida afuera. Inhala y relaja.

Sat Kriya circula la energía kundalini a través del cielo de los chakras, ayuda a la digestión y fortalece el sistema nervioso

11) *Relájate en postura fácil o sobre la espalda, con los brazos a los lados y las palmas hacia arriba. La relajación profunda te permite disfrutar y, conscientemente, integrar los cambios de la mente y el cuerpo que se han efectuado durante la práctica de este kriya. Te permite sentir la extensión del ser por medio del campo magnético y del aura, y le permite al cuerpo físico relajarse profundamente.*

Esta serie se encuentra en Keeping Up with Kundalini Yoga.