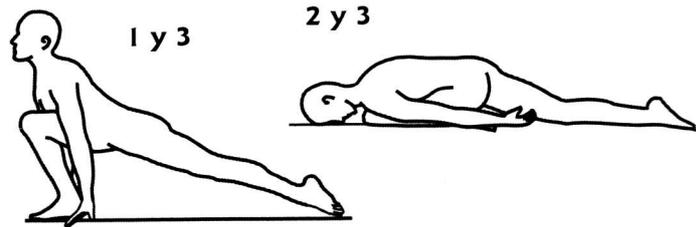
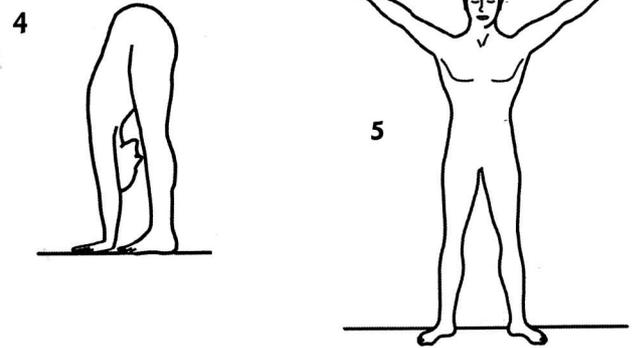


# Serie para la glándula pituitaria

1) **Estiramiento de embestida.** Dobra la rodilla derecha, con el pie derecho firme sobre el piso. Extiende la pierna izquierda hacia atrás y coloca las manos en el piso para tener equilibrio. Arquea la cabeza hacia atrás y sostén la posición, respira lenta y profundamente durante **1 minuto**. Luego, haz respiración de fuego durante **2 minutos**.



2) **Descanso en estiramiento de embestida.** De la primera posición, lleva la rodilla derecha hacia el piso e inclina el torso para que descansa encima del muslo. Coloca la frente en el piso. Extiende la pierna izquierda hacia atrás, completamente, y descansa los brazos a los lados con las palmas hacia arriba. Respira lento y profundo durante **3 minutos**.



3) Repite los ejercicios núm. 1 y núm. 2 con las piernas contrarias.

4) **Inclinación hacia enfrente.** Ponte de pie. Separa los pies cerca de 60 cm. Inclínate hacia delante y toca el piso con las yemas de los dedos o con las palmas. Haz respiración larga y profunda durante **3 minutos**.

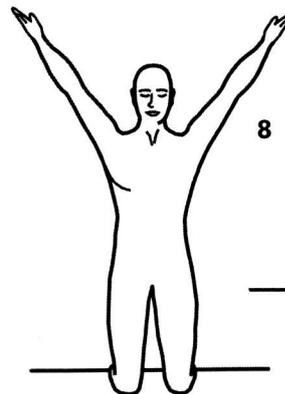


5) **Erradicador de ego.** De nuevo, ponte de pie y estira los brazos por encima de la cabeza a un ángulo de 30°, con los pulgares apuntando hacia arriba y los otros dedos en las palmas. Mantén tus codos rectos mientras respiras largo y profundo durante **3 minutos**. (Cuando te sientas en *postura fácil* para hacer erradicador de ego, los brazos están estirados por arriba de la cabeza a un ángulo de 60°. Cuando te pones de pie para hacer erradicador de ego, el ángulo es de 30° —como se muestra en la figura— para mantener el equilibrio).

6) **Postura de triángulo.** Apóyate sobre tus manos y tus rodillas, y empújate hacia arriba para entrar en postura de triángulo. Los talones están en el piso, y la cabeza y el cuello están relajados. Sostén hasta **3 minutos**.



7) **Postura de cobra.** Relájate boca abajo durante **1 minuto**. Luego, junta los talones, y lleva las palmas por debajo de los hombros y firmes sobre el piso. Empújate hacia arriba para entrar en postura de cobra. Estira la cabeza y el cuello hacia atrás, y comienza a hacer respiración larga y profunda durante **1 minuto**. Luego, gira la cabeza de lado a lado; inhala a la izquierda, exhala a la derecha. Continúa durante **2 minutos**. Inhala, exhala y aplica *mulbandh* **3 veces**.



8) Siéntate sobre los talones en postura de roca y esparce las rodillas, ampliamente. Lleva la frente al piso con las palmas firmes sobre el suelo, enfrente de las rodillas. Inhala y levántate sobre las rodillas, estira los brazos hacia arriba y hacia los lados, como una flor que saluda al sol. Exhala y baja, lleva la frente al piso. Continúa durante **3 minutos**.



9) **Yoga mudra.** Siéntate sobre los talones otra vez, con las rodillas juntas y los dedos entrelazados en la base de la columna. Lleva la frente al suelo y levanta los brazos lo más que puedas. Sostén la posición durante **3 minutos** con respiración larga y profunda.

