

# Eficacia y capacidad aeróbica

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.  
Sostente con las manos de las rodillas.

**RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO:** Inhala, completamente, con una respiración yóguica. Estira la caja torácica a su capacidad máxima. Suspende la respiración al elevar el pecho y el diafragma. No dejes escapar ni introducir nada de aire durante el ejercicio. Fija la lengua en el paladar superior. Presiónala hacia arriba, por detrás de los dientes y en el punto más cercano al inicio del paladar. Comienza a flexionar la columna hacia delante y hacia atrás mientras te sostienes de las rodillas. Flexiona a un ritmo suave y moderadamente rápido. (Concéntrate en la flexión completa de la columna, y no lles los hombros demasiado hacia delante). Cuando ya no puedas sostener la respiración adentro de manera cómoda, siéntate derecho y exhala energicamente. Rápidamente, inhala y continúa la flexión espinal.

**TIEMPO:** Continúa durante **11 minutos**.

**PARA FINALIZAR:** Siéntate derecho e inhala profundo. Sostén esta respiración final y concéntrate en el punto del entrecejo. Relaja.

## COMENTARIOS

Este *kriya* de un ejercicio tiene un impacto masivo en el cuerpo y en el sistema nervioso, e incrementa la vitalidad. Aumenta la eficacia de los pulmones para llevarle oxígeno a la sangre. Presiona el corazón para que este se regule por sí mismo y ajusta los diversos músculos del corazón para que estos cooperen entre ellos. Este *kriya* también ayuda a los sistemas de los órganos sexuales, riñones y suprarrenales. Mantén suficiente agua a la mano. Después de este ejercicio, quizás tengas mucha sed.

Para dominar los efectos de este *kriya*, debes desarrollar tu capacidad para que puedas hacer la flexión espinal con la respiración suspendida por dentro durante al menos 1 minuto completo cada vez. Luego, incrementa el tiempo del ejercicio a 22 minutos por día. La mejor manera para practicar los 22 minutos es dividir este tiempo en 2 períodos de 11 minutos, con un descanso de 3 a 5 minutos entre ellos.

El incremento en la vitalidad aeróbica que resulta después de 40 o más días enriquecerá la vida y la hará más positiva, lo cual proveerá una capacidad de reserva para hacerle frente al desafío. La enfermedad se desarrolla cuando el cuerpo obtiene menos oxígeno, cuando elimina menos desecho, y cuando el cerebro, los órganos y las glándulas disminuyen su funcionamiento. Finalmente, el sistema sufre un colapso. Este *kriya* ayuda a evitar ese colapso y mantiene tu capacidad vital a medida que envejeces.

