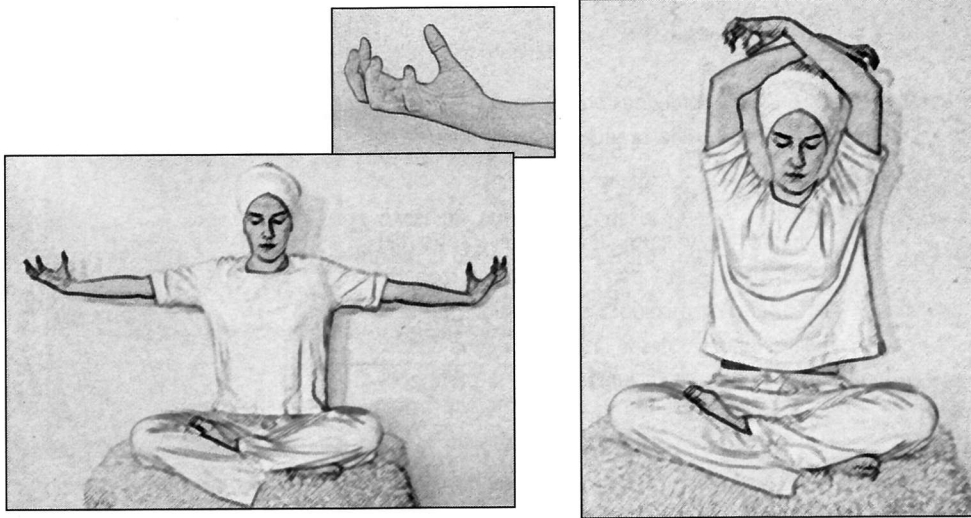


Respiración de fuego con garras de león *Reajusta el campo magnético del cerebro*



Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

MUDRA: Haz garras de león con ambas manos: enrosca y tensa los dedos de cada mano. Mantén la tensión de las manos durante todo el ejercicio. Extiende ambos brazos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas hacia arriba.

RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO: Trae ambos brazos sobre la cabeza, de tal modo que las manos se crucen por encima de la coronilla. Los codos se doblan y las palmas ven hacia abajo. Luego, trae las manos de vuelta hacia abajo mientras extiendes los brazos paralelos al suelo. Comienza un movimiento rítmico de esta manera. Alterna la muñeca que va al frente cuando estas se cruzan por encima de la cabeza. Crea una respiración poderosa con el movimiento de los brazos. Este movimiento es muy rápido. La respiración es una inhalación mientras los brazos se extienden y una exhalación mientras los brazos se cruzan por encima de la cabeza. La respiración se vuelve una respiración de fuego constante.

TIEMPO: Continúa durante **9 minutos**.

PARA FINALIZAR: Sin romper el ritmo del ejercicio, saca la lengua y llévala hacia abajo por completo. Continúa durante **15 segundos más**. Luego, inhala, mete la lengua y fija los brazos a 60°, de tal modo que formen un arco alrededor de la cabeza con las palmas dirigidas hacia abajo, cerca de 15 cm por arriba de la cabeza. Las manos están todavía en garras de león. Sostén la respiración durante **15 segundos**. Mantén los brazos fijos mientras exhalas e inhalas completamente. Enseguida, sostén la respiración durante **30 segundos**. Relaja y baja los brazos. Medita en el centro del corazón. Sigue el flujo suave de la respiración. Canta una canción inspiradora y elevadora. Continúa de **3 a 5 minutos**.

COMENTARIOS

Este pequeño *kriya* de un solo ejercicio tiene un efecto inmediato y poderoso en el cerebro y en su campo electromagnético. La presión de la posición de la mano detona reflejos en las yemas de los dedos hacia cada área del cerebro. El movimiento de los brazos mueve la linfa del sistema linfático. También, presiona el sistema nervioso para que cambie su estado actual. La respiración de fuego que se le añade al movimiento intensifica el funcionamiento de la pituitaria, y estimula la glándula pineal para incrementar la radiancia y la frecuencia sutil de la proyección del cerebro.