



KRIYA LA ESENCIA DEL SER

Círculos de brazos en Sukhasana – Postura Fácil. Siéntate en Postura Fácil, con los brazos extendidos al frente, paralelos al suelo y las palmas hacia abajo. Abre los brazos formando una V y gíralos hacia atrás en círculos grandes. Comienza con Respiración de Fuego y aumenta gradualmente la potencia de la respiración mientras rotas los brazos. Encuentra un ritmo que se sienta energizante. **Continúa durante 2 minutos.**



Alternativas: Si sientes molestias en el cuello, puedes: probar diferentes velocidades; hacer la postura de pie; o mantener los brazos quietos, con los codos junto al torso y los antebrazos formando una V con las palmas hacia arriba.

2) Balanceos en Dhanurasana – Postura del Arco. Túmbate boca abajo y dobla las piernas. Sujeta los tobillos, activa el bajo abdomen y tira hacia atrás y hacia arriba para elevar el pecho y las piernas. Activa el ombligo y balancéate adelante y atrás. Coordina el movimiento con una poderosa Respiración de Fuego. **Continúa durante 1 minuto.**



Alternativa: Haz Setu Bandhasana – Medio Puente, en dinámico, subiendo y bajando la pelvis mientras haces Respiración de Fuego.



3) Balanceos sobre la columna desde Apanasana – Rodillas al Pecho. Túmbate boca arriba, lleva las rodillas hacia el pecho y abrázalas. Lleva el pecho hacia las rodillas y balancéate a lo largo de toda la columna. Coordina el movimiento con Respiración de Fuego. **Continúa durante 1 minuto y medio.**



4) Upavesasana en dinámico – Postura del Cuervo. Ponte de pie con los pies al ancho de las caderas y entrelaza los dedos en Cerradura de Venus sobre la cabeza. Inhala al bajar a cuclillas y exhala al ponerte de pie. **Haz de 13 a 26 repeticiones.**



5) Repite la postura nº 1.





6) Meditación en Sukhasana – Postura Fácil, con las manos sobre el Centro del Corazón. Siéntate en Postura Fácil y cruza las manos sobre el centro del pecho, en el Centro del Corazón. Cierra los ojos y respira profundamente, inhalando y exhalando por la nariz. Enfócate en tu respiración y suelta cualquier autolimitación. Entrégate del yo al Yo Superior. En esta conciencia expandida, experimenta tu esencia. Mantén el enfoque y medita.



7) Relájate boca arriba durante 5–11 minutos.