



KRIYA PARA CREAR EQUILIBRIO INTERNO

Esta kriya ayuda a crear equilibrio interno en todos los niveles de tu ser. Puede mejorar tu salud general y tus niveles de energía. Úsala para volver al equilibrio cuando simplemente sientas que algo no está bien, o cuando claramente te hayas ido demasiado hacia un extremo.

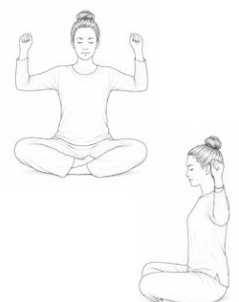
1) Rebotes de antebrazos en Sukhasana (Postura Fácil). Siéntate con el pecho abierto, los brazos a los lados del cuerpo, los codos cerca del torso y los antebrazos paralelos al suelo con las palmas mirando hacia abajo. Mueve los antebrazos y las manos arriba y abajo simultáneamente, manteniéndolos rectos desde los dedos hasta los codos, como si estuvieras haciendo rebotar dos pelotas, inhalando al subir y exhalando al bajar a un ritmo rápido, casi como Respiración de Fuego. **Continúa durante 4 minutos.** *Alternativas: Si tienes molestias en el cuello puedes: probar diferentes velocidades; hacer la postura de pie; o mantener el pecho abierto y los brazos sin movimiento, con los codos junto a los lados del torso y los antebrazos formando una V con las palmas hacia abajo.*



2) Flexiones en Postura de la Vaca (Bitilasana). Colócate en cuatro apoyos, con las manos separadas al ancho de los hombros. Inhala en esta postura y exhala doblando los brazos para llevar la frente hacia el suelo. Continúa inhalando al subir y exhalando al bajar, moviéndote vigorosamente con una respiración potente **durante 1 minuto.** Asegúrate de no hundirte sobre las muñecas para evitar molestias. *Alternativa: haz puños con las manos o utiliza bloques debajo de las palmas.*



3) Elevaciones alternas de brazos en Sukhasana (Postura Fácil) con brazos en cactus. Siéntate alargando la columna, con los brazos abiertos hacia los lados y paralelos al suelo, los codos a la altura de los hombros y los antebrazos hacia arriba, perpendiculares al suelo, formando puños con las manos. Inhala y estira el brazo derecho hacia arriba y hacia afuera en un ángulo de 60 grados. Luego exhala y vuelve a la posición inicial. Continúa alternando lados durante 3 minutos y medio. *Alternativa: Si tienes molestias en el cuello, mantén los codos abajo, junto a los lados del cuerpo.*





4) Flexiones laterales con las manos sobre los hombros en Sukhasana (Postura Fácil). Siéntate en Postura Fácil y coloca las manos sobre los hombros, abriendo el pecho. Eleva los codos a la altura de los hombros e inhala; luego exhala mientras te inclinas hacia el lado izquierdo. Inhala al volver al centro y continúa alternando lados. **Continúa durante 3 minutos.**



5) Bombeo abdominal en Sukhasana (Postura Fácil) con las manos en Cerradura de Venus. Sentada/o en Sukhasana, entrelaza los dedos y coloca las manos a unos 20 cm delante del pecho, con las palmas mirando hacia el cuerpo. Inhala y retén la respiración tanto tiempo como puedas mientras bombears el abdomen poderosa y repetidamente hacia dentro y hacia arriba, en dirección a la columna. Cuando lo necesites, exhala. Luego vuelve a inhalar y continúa repitiendo el ciclo. Mantén la concentración en el entrecejo y continúa durante **9 minutos y medio.**

Después canta el mantra HAR, intentando tocar el paladar superior con la punta de la lengua durante **1 minuto y medio.** Asegúrate de llevar el ombligo hacia dentro con cada repetición de "HAR".



6) Relájate tumbada/o sobre la espalda durante 5-11 minutos.