

Kundalini Yoga Serie Básica de Energía Espinal KY kriyas (De las Guías de Sadhana)

Realizar los ejercicios de kundalini que se indican a continuación también será de gran ayuda. Esta serie debe hacerse todos los días y es necesario estar quieto durante 10-15 minutos después. También puedes hacerlo sentado en una silla firme. No es necesario que estés con las piernas cruzadas o sentado en el suelo para que sean efectivos.



- Siéntate en postura fácil. Sujete los tobillos con ambas manos e inspire profundamente. Flexiona la columna hacia delante y levanta el pecho (IA). Al exhalar, flexiona la columna hacia atrás (IB). Mantén la cabeza nivelada para que no "se mueva". Repita 108 veces, luego inhale. Descanse 1 minuto.



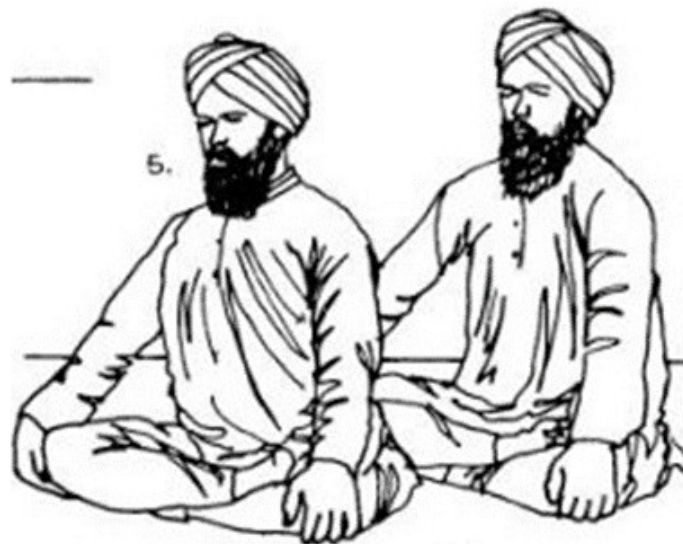
- Siéntese sobre los talones. Coloque las manos planas sobre los muslos. Flexiona la columna hacia delante con la inhalación (2A), hacia atrás con la exhalación (2B). Piensa "Sat" al inhalar, "Nam" al exhalar. Repite 108 veces. Descanse 2 minutos.



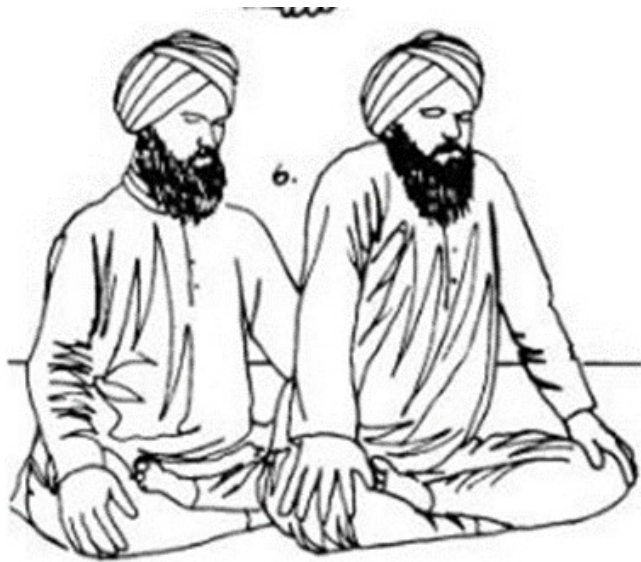
- En postura fácil, agarra los hombros con los dedos hacia delante y los pulgares hacia atrás. Inhala y gira a la izquierda, exhala y gira a la derecha. La respiración es larga y profunda. Continúe 26 veces e inhale mirando hacia delante. Descansar 1 minuto.



- Bloquea los dedos en el centro del corazón (4A). Mueve los codos en un movimiento de vaivén, respirando larga y profundamente con el movimiento (4B). Continúa 26 veces e inhala, exhala, tira del bloqueo. Relájate 30 segundos.



- En la postura fácil, agarra firmemente las rodillas y, manteniendo los codos rectos, empieza a flexionar la parte superior de la columna. Inhala hacia delante, exhala hacia atrás. Repite 108 veces, descansa 1 minuto.



- Encoge ambos hombros hacia arriba con la inhalación y hacia abajo con la exhalación. Haga esto durante menos de 2 minutos. Inhale y mantenga 15 segundos con los hombros presionados hacia arriba. Relaje los hombros.



- Gira el cuello lentamente hacia la derecha 5 veces, luego hacia la izquierda 5 veces. Inhala y estira el cuello.



- Bloquee los dedos en agarre de oso a la altura de la garganta (8A). Inhale - aplique mul bhand. Exhale -aplique mul bhand. A continuación, levante las manos por encima de la parte superior de la cabeza (8B). Inhale -aplique mul bhand. Exhale -aplique mul bhand. Repita el ciclo dos veces más.



- Sat Kriya: Siéntate sobre los talones con los brazos estirados por encima de la cabeza (9A). Entrelaza los dedos de las manos excepto los dos índices, que apuntan hacia arriba (9B). Diga "Sat" y tire del punto del ombligo hacia dentro; diga "Nam" y relájelo. Continúe durante al menos 3 minutos. Luego inhale apretando la energía desde la base de la columna vertebral hasta la parte superior del cráneo
- Relájate completamente boca arriba durante 15 minutos.

COMENTARIOS:

La edad se mide por la flexibilidad de la columna vertebral; para mantenerse joven, manténgase flexible. Esta serie trabaja sistemáticamente desde la base de la columna vertebral hasta la parte superior. Las 26 vértebras reciben estimulación y todos los chakras reciben una explosión de energía. Por eso es una buena serie para hacer antes de meditar.

En una clase para principiantes, cada ejercicio de 108 repeticiones puede hacerse 26 veces. Los periodos de descanso se prolongan de 1 a 2 minutos.

Muchas personas informan de una mayor claridad mental y presteza tras la práctica regular de esta kriya. Un factor que contribuye a ello es el aumento de la circulación del líquido cefalorraquídeo, crucial para tener buena memoria.