

Kriya: Cuerpo pránico - cuerpo físico



Kriya: Cuerpo pránico - cuerpo físico

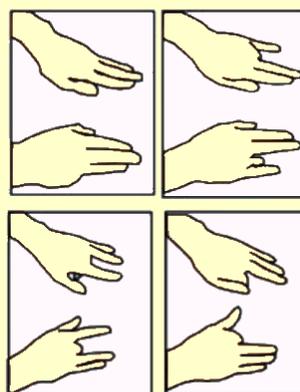
1
Siéntate en Postura Fácil con el codo derecho doblado, el antebrazo en ángulo hacia arriba, y la palma derecha hacia abajo.



Concéntrate en tu mano derecha. Manténla paralela al suelo. Muévela hacia la derecha, luego de regreso al centro. Mantén la palma hacia abajo. 1 minuto.

Algunas veces tu mano se moverá en una dirección un poquito más o menos. La dirección o el ángulo pueden estar equivocados. Encontrarás que lo que quieres hacer no está sucediendo. Verás que hay una diferencia entre la orden que envías a tu mano y su obediencia. Observa esta situación en este ejercicio.

2
Dobla ambos codos con los antebrazos en ángulo hacia arriba y ambas palmas hacia abajo. Las partes superiores de los brazos están relajadas a los costados del cuerpo. Las manos están juntas frente al pecho, los pulgares uno cerca del otro pero sin tocarse.



1
Mueve ambos dedos Mercurio (meñiques) hacia arriba y hacia abajo al mismo tiempo.

2
Luego mueve ambos dedos Sol (anulares) abajo y arriba al mismo



tiempo.

3

Luego mueve ambos dedos Saturno (centros) abajo y arriba al mismo tiempo.

4

Luego mueve ambos dedos Júpiter (índices) abajo y arriba al mismo tiempo. Continúa moviendo los mismos dedos de cada mano al mismo tiempo.

Mueve solamente el par de dedos que estás tratando de mover. No muevas ningún otro. 2 ½ minutos.

Mira tus manos, concéntrate seriamente, y coordina el movimiento. Tu esfuerzo mostrará que tienes dos cerebros, no uno. Ambos movimientos no serán exactamente iguales, sin importar lo que hagas. Esto es un simple hecho físico y es difícil de aceptar. Pensamos que nuestras manos están totalmente bajo nuestro control y que éstas hacen lo que les digamos que hagan. Debes estar consciente que no todo está bajo tu control. No es una desventaja. Es una realidad.

3

Ponte de pie, dobla las rodillas y baja tu cuerpo como si estuvieras sentándote en una silla. Imagina que estás sentado cómodamente en una silla. Quédate en esta posición.

Mantén tu espalda recta y tu columna relajada. 3 minutos



4

Siéntate sobre tu talón derecho con tu pierna izquierda estirada hacia adelante. Agarra el talón izquierdo con ambas manos y levanta la pierna 15 centímetros. Levántalo solo 15 cm, no más. Mantén estirada tu pierna izquierda. Mantén esta posición por 1 ½ minutos.

Mantente en esta postura, cierra los ojos y haz Respiración Sitali: inhala a través de la lengua enrollada y exhala por la nariz. Respira pesadamente. 1 ½ minutos.

Cambia de pierna y continúa el ejercicio sentado en el talón izquierdo, con la pierna derecha estirada hacia adelante. Agarra el talón derecho con ambas manos y eleva la pierna a 15 centímetros. Comienza una poderosa Respiración de Fuego. 2 minutos.

En tu cuerpo tienes un órgano llamado colon. Te da vida. Te da todo lo que tu cuerpo necesita. Si puedes mantener tu pierna derecha y dejarla en la posición para este ejercicio, puedes ayudar a enderezar tu colon. Esta es una de las tantas pequeñas kriyas purificadoras que hacemos para afectar ciertos órganos importantes de nuestro cuerpo.

En el lado izquierdo hicimos una refrescante respiración Sitali y en el derecho hicimos una pesada y caliente Respiración de Fuego. Ambas deben hacerse. No hagas sólo un lado y no el otro. Un par de minutos de esta respiración activará en ti la fuerza que no puedes comprar ni capturar.



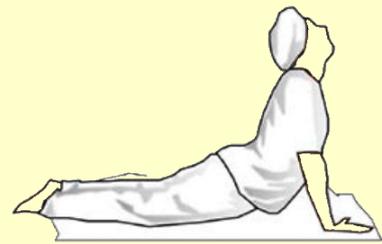
5

Siéntate en Postura Fácil y junta las plantas de los pies. Cierra tus manos alrededor de los pies, levanta los pies del piso, y equilibrate. Será un equilibrio angular. No dejes que los pies toquen el piso. Saca la lengua tan afuera como puedas y comienza a jadear - Respiración de Perro. Respira profundo y rítmicamente. 1 ½ minutos. Se dice de este ejercicio que elimina mucosidad y que quita la debilidad sexual.



6

Adopta la Postura de Cobra.
a. Comienza rápidamente a abrir y cerrar los labios. 1½ minutos. Tendrás una sensación muy graciosa, pero está bien.



b. Quédate en Postura de Cobra y comienza a arrugar la nariz. Empuja tu nariz hacia arriba. 1 minuto. Es muy relajante. Este ejercicio puede sacar una tremenda cantidad de odio fuera de ti. Deshazte de él.

c. Todavía en Postura de Cobra, empieza a girar tu quijada baja, como una vaca masticando su bolo alimenticio. La quijada baja se mueve haciendo un círculo. 1 minuto. Este es un movimiento muy relajante

7

Siéntate en Postura Fácil y estira los brazos hacia los lados. Comienza a mover los brazos arriba y abajo como si



estuvieras volando. Imagina que estás volando una larga distancia. Cierra los ojos y concéntrate en volar. 11 ½ minutos.

Rápido o lento, establece tu propio ritmo. Mueve los brazos en cualquier patrón que desees, pero debes continuar con cualquier ritmo que hayas comenzado. Lo que estamos haciendo es establecer un movimiento y preguntarle a nuestro sistema de neuro mensajes que lo copie. Es muy importante. Debes recapturar tu patrón original y repetirlo. Todo está sucediendo dentro del cerebro y el movimiento de las manos es tan solo un camino para crearlo. No debe doler.

PARA TERMINAR: Estira tus brazos derechos hacia los lados como un águila planeando. Pon tus brazos y manos como si fueran de acero. Tensa todos los músculos de tus brazos, hombros y cuello. Estira y tensa. 1 minuto

8
Relájate.

