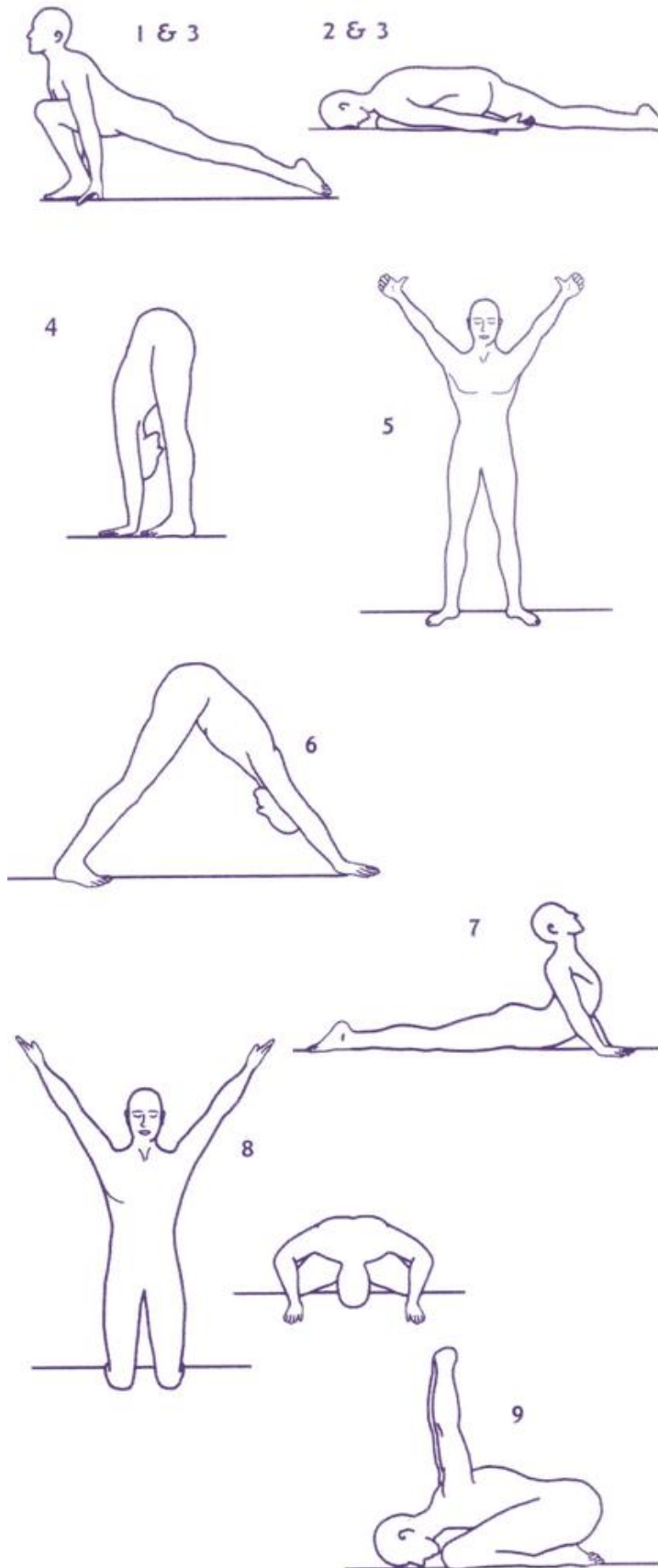


Sistema Endocrino

Ejercicios para las glándulas, la circulación y la mente meditativa. Serie A





1. Dobra la rodilla derecha manteniendo el pie derecho firme sobre el suelo. Estira la pierna izquierda hacia atrás y coloca en las manos en el suelo para mantener el

equilibrio. Arquea la cabeza hacia atrás y mantén la postura. Respira largo y profundo por 1 minutos. Luego, haz respiración de fuego por 2 minutos.

2. Desde la posición 1, lleva la rodilla derecha hacia el suelo e inclina el torso para que descansa encima del muslo. Apoya la frente en el suelo. Estira la pierna izquierda hacia atrás, completamente, y descansa los brazos a los lados con las palmas hacia arriba. Respira largo y profundo por 3 minutos.

3. Repite los ejercicios 1. y 2. con las piernas contrarias.

4. Ponte de pie. Separa los pies cerca de 60 cm. Inclínate hacia delante y toca el suelo (si no llegas apoya las manos en rodillas o muslos) con las yemas de los dedos o con las manos. Haz respiración larga y profunda durante 3 minutos.

5. Ponte de pie y estira los brazos por encima de la cabeza a un ángulo de 30° con los pulgares apuntando hacia arriba y las yemas de los demás dedos sobre los montículos. Mantén tus codos rectos mientras respiras largo y profundo por 3 minutos.

6. Apóyate en tus rodillas y tus manos. Sube los glúteos hacia arriba estirando las piernas para entrar en la postura del triángulo. Intenta apoyar los talones en el suelo. Relaja cabeza y cuello. Respira largo y profundo durante 3 minutos.

7. Relájate boca abajo durante 1 minuto. Luego junta los talones y lleva las palmas por debajo de los hombros y firmes sobre el suelo. Empújate hacia arriba para entrar en postura de cobra. Estira la cabeza y el cuello hacia atrás y comienza a hacer respiración larga y profunda durante 1 minuto. Luego, gira la cabeza de lado a lado: inhala a la izquierda, exhala a la derecha. Continúa durante 2 minutos. Inhala, exhala y aplica mulabandha 3 veces.

8. Siéntate sobre los talones en postura de roca y separa las rodillas ampliamente. Lleva la frente al suelo apoyando las palmas en el suelo, enfrente de las rodillas. Inhala y levántate sobre las rodillas, estira los brazos hacia arriba y hacia los lados, como una flor que saluda al sol. Exhala y baja, lleva la frente al suelo. Continúa durante 3 minutos.

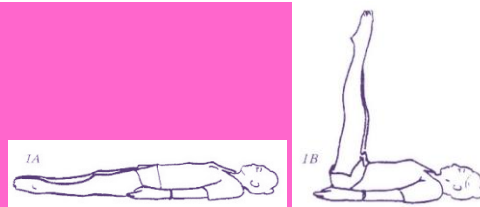
9. Siéntate sobre los talones con las rodillas juntas y los dedos entrelazados en la base de la columna. Lleva la frente al suelo y levanta los brazos lo más que puedas. Mantén la posición durante 3 minutos con respiración larga y profunda.

Kriya para las glándulas, la circulación y la mente meditativa. Serie B

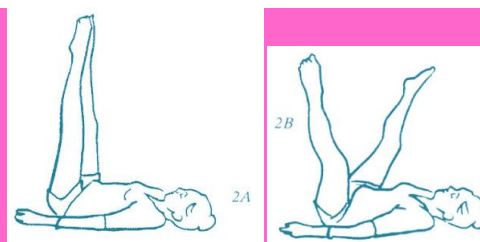
1. Acuéstate sobre tu espalda. Mantén los pies juntos con los dedos en punta. Las manos están relajadas a ambos lados del cuerpo. Conscientemente relaja el cuerpo desde el punto del ombligo hacia arriba. Mantén los pies en punta y levanta lentamente las piernas a 90° mientras inhalas. Luego lentamente bájalos al exhalar.

Mantén las rodillas estiradas y las puntas de los pies y las piernas muy juntas durante todo el ejercicio. La respiración debe ser larga y profunda. (6 minutos)

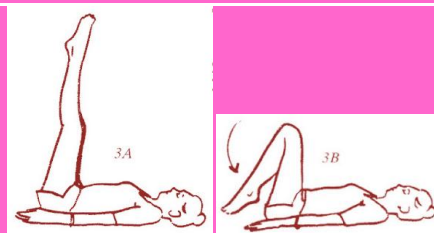
Este ejercicio es bueno para la circulación, el corazón, el estómago y los pulmones.



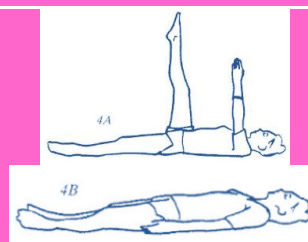
2. Sigue acostado/a sobre la espalda y sube las piernas juntas a 90°. Ahora inhala y abre las piernas todo lo que puedas, a continuación exhala y ciérralas de nuevo. Mantén las rodillas estiradas y los dedos de los pies en puntas durante todo el ejercicio. (5-6 minutos)



3. Todavía sobre la espalda, inhala y lleva las piernas muy juntas hacia arriba. Exhala a la vez que bajas los talones rápidamente para golpear las nalgas con fuerza. Continúa con un ritmo muy rápido durante 1-2 minutos.



4. Nuevamente tumbado boca arriba inhala a la vez que levantas la pierna derecha y el brazo izquierdo a 90°, luego bájalos a medida que exhalas. A continuación inhala y levanta la pierna izquierda y el brazo derecho, exhala y baja. Continúa esta secuencia durante 1-2 minutos. Realiza el movimiento tan rápido como te sea posible. Mantén las



piernas y los brazos bien estirados.
Este es un buen ejercicio con el que
equilibrar su energía.

5. Siéntate en postura fácil, las manos
en Gyan mudra sobre las rodillas.

