**Kriya:**

**Limpieza de casa**

No hay descanso entre los ejercicios. Muévete inmediatamente de un ejercicio al siguiente.

**1**

Usando tu pulgar derecho cierra tu orificio nasal derecho e inhala por el izquierdo. Luego, con el índice derecho cierra tu orificio nasal izquierdo y exhala por el derecho. Con un ritmo rápido de una inhalación y exhalación por segundo. Continúa durante **2-3 minutos.**

*Voluntariamente estás activando la glándula pineal para que envíe la orden a la pituitaria de ajustar el sistema glandular.*

**2**

Extiende totalmente tu lengua y comienza a inhalar y exhalar por la boca. Con el mismo ritmo rápido que en el Ejercicio 1.

*Esto limpiará tu sistema nervioso central.*

**3**

Coloca tus manos en mudra de oración y comienza a bombear tu ombligo. **NO** es una respiración de fuego. Sólo bombea el ombligo conscientemente durante **90 segundos.**

*Esto estimula la circulación del sistema glandular menor.*

*¡Utiliza el suelo pélvico para mover!*

**4**

Entrelaza los dedos con la mano abierta y el pulgar extendido hacía arriba y coloca las manos delante de tu cara. Flexiona la primera articulación del pulgar, moviendo solamente la articulación distal del pulgar hacia arriba y abajo.

Simultáneamente mueve el dedo gordo del pie. Sólo baila con tus pulgares y tus dedos gordos. Mueve rápido durante **4 minutos.**

*Estamos estirando la ciática directamente desde la base.*

**5**

Inhala en 8 golpes y exhala en 8 golpes rápidamente por tu nariz durante 2 minutos.

*La respiración en 8 golpes hace que los tres sistemas nerviosos estén en sintonía y armonía, lo que necesitas para empezar algo en tu vida.*

**6******

Coloca los pulgares en la base de los meñiques y cierra las manos en puño sobre tus pulgares.

Extiende los brazos en frente con los ojos cerrados. Enfócate en el punto del entrecejo. Mueve el brazo derecho hacía atrás como si estiraras un arco. El pecho se mueve con el brazo. Luego libera el brazo derecho hacía delante y estira el brazo izquierdo hacia atrás de la misma manera. Continúa moviendo alternando los brazos. Comienza lento. Mantén los brazos tensos durante el movimiento. Después del **primer minuto** aumenta la velocidad. Después de otros **30 segundos** sigue incrementando el ritmo hasta que llegues a un ritmo de uno o dos ciclos (ambos, brazos, izquierdo y derecho) por segundo. Mentalmente canta **Saa Taa** **Naa Maa** para mantenerte. Muévete lo más rápido posible durante **12 minutos.**

**7**

Inmediatamente estira tus brazos en forma de V encima de tu cabeza. Las palmas mirándose.

Moviendo desde los hombros, comienza a tocar las manos juntas, pero sin dar palmas. Mantén los brazos rectos sin doblar los codos. Mantén la palma plana y los dedos juntos. Mueve rápido; aproximadamente a un ritmo de 22 repeticiones cada 15 segundos. Continúa durante **3** **minutos.**

**8**

Separa tus manos entre 10-15 centímetros, palmas mirándose, pulgar abierto, dedos apuntando hacia delante; manos a la altura de la garganta. Mueve rápidamente hacia la parte superior del pecho (palmas mirando el pecho) y luego regresas a la postura inicial. Mantén las manos equidistantes (con la misma distancia) durante el movimiento. No toques el pecho con tus manos, ni juntes tus manos. Mueve rápido durante **90 segundos.**

**9**

Muévete hacia la siguiente secuencia con los ojos cerrados. Cada mano se mueve unos 30 centímetros hacia fuera y atrás desde la posición inicial. No toques nada.

**A **Mano derecha encima de la coronilla de la cabeza, mano izquierda delante de la frente. La mano derecha se mueve hacia arriba unos 30 centímetros, mientras la mano izquierda se mueve la misma distancia hacía delante. Mueve rápido durante **90 segundos.**

**B**

Mano derecha delante de la frente, mano izquierda delante de la garganta. Otra vez, mueve las manos unos 30 centímetros hacia fuera y hacia atrás. Mueve las manos juntas durante **90 segundos.**

**C**

Mano derecha delante de la garganta, mano izquierda a la altura del corazón. Mueve hacia delante y atrás durante dos veces por segundo o más. Mueve rápido durante **3 minutos.**

**D **

Relaja y estira tus manos y tu cuerpo. Muévete en todas las direcciones durante **30-60 segundos.**

**E**

Mano derecha delante del corazón, mano izquierda delante del ombligo. Mueve rápido.

Las manos querrán juntarse, pero no dejes que ocurra. Mantén el mismo ritmo rápido.

Continúa durante **7 minutos y medio.**

*Personas con extraños hábitos sexuales deben hacer este ejercicio. Cuidará la energía creativa y los órganos sexuales. Todo quedará equilibrado. Este movimiento tiene que ser muy rápido para que puedas crear un campo magnético. Muévete con toda tu fuerza. Todo tu cuerpo se sacudirá si lo haces bien. Estás moviendo el primer, segundo, tercer y cuarto chakra*

**10 **

Coloca tus manos en Gyan Mudra unos 30 centímetros separadas de cada oreja, codos relajados y separados del cuerpo, palmas de las manos mirando hacia delante. Cierra tus ojos y canta **Har Hare Hari Wahe Guru** en monótono mientras mueves tus dedos (como en Kirtan Kriya). Toca cada dedo con el pulgar cuando cantas el mantra de manera que el mudra se mueve en un círculo completo.

Primera repetición: **Har** – dedo de Júpiter; **Hare** –dedo de Saturno; **Hari** – dedo del Sol; **Wa** – dedo de Mercurio; **He** – dedo de Júpiter; **Guru** – dedo de Saturno.

Segunda repetición: **Har** – dedo del Sol; **Hare** – dedo de Mercurio; **Hari** – dedo de Júpiter; **Wa** – dedo de Saturno; **He** – dedo del Sol; **Guru** – dedo de Mercurio; y así sucesivamente. Con cada repetición del mantra, **Har** comienza alternando con los dedos de Júpiter y Sol.

Después de **9 minutos** comienza a susurrar durante **1 minuto.**

Continúa moviendo los dedos y medita en silencio en el mantra siguiendo la siguiente secuencia:

a. Medita en silencia en tu Sahashara durante **45 segundos.**

b. Medita en tu tercer ojo durante **45 segundos**.

c. Medita en el chakra de tu garganta durante **1 minuto.**

d. Medita en el chakra corazón durante **2 minutos y medio.**

*Continúa durante aproximadamente 15 minutos en total.*

**11 **

Relaja las manos en tu regazo. Relájate cada vez más profundamente en un sueño sin dormir, en el estado de Yoga Nidra. Continúa meditando en silencio en el mantra en tu Centro de Corazón. Este es un mantra para el Centro de Corazón. “Deja ir tu cuerpo, deja que la palabra prevalezca. Cuando la palabra puede prevalecer, este mundo es todo tuyo. Cuando el mundo es tuyo, el mundo es como un regalo.” Deja ir toda tensión.

Relaja profundamente y mantén la corriente de sonido. “La palabra gana el mundo”. Circula cada vez más profundo y relaja más profundo, más profundo y más profundo durante **6 minutos y medio.**

**12 **

Duerme en postura de bebé. Haz sonar una música bonita y serena. “Es esencial para el cuerpo humano dormir en postura de bebé para regenerarse.” **Después de 11 minutos.**

**13 **

Siéntate en postura fácil y sigue meditando.

Continúa durante **12 minutos.**