

Serie para balancear el cuerpo y la mente

Yogui Bhajan, Mayo 17, 1992

1) **Parte A.-** Siéntate en postura fácil e inclínate hacia atrás ligeramente. Mantén la cabeza alineada con el cuerpo, manteniendo la barbilla metida. Estira el pecho hacia el frente. Levanta los brazos y ábrelos a un ángulo de 60 grados hacia el frente. Mantén los dedos extendidos y abiertos. Sentirás una presión en el área de los omóplatos. Mantente relajado y lleno de éxtasis, sin apretar los músculos. Comienza a hacer respiración de fuego fuertemente desde el punto del ombligo.

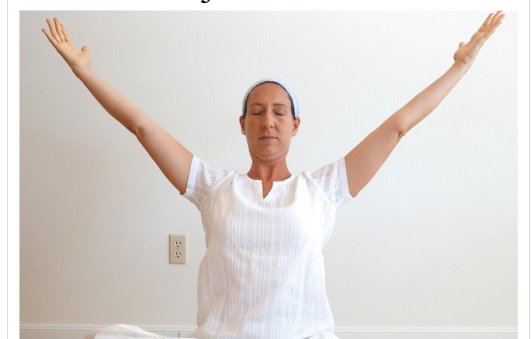
Parte B.- Después de **3 minutos** abre la boca y saca la lengua. Continúa con respiración de fuego por la boca durante otros **2 minutos**.

Este ejercicio es para balancear el azúcar y el sodio en tu cuerpo.

2) Siéntate en postura fácil con los brazos estirados arriba de la cabeza y las palmas de las manos pegadas. Estírate hacia arriba, jalando la columna vertebral, la caja torácica y los sobacos hacia arriba. Pelea contra la gravedad con tu propia voluntad y mantente estirado hacia arriba durante **3 minutos**. No dejes que las palmas de las manos se separen. Este ejercicio puede ser incrementado hasta un total de 5 minutos, pero no más (a menos de que tengas una hora completa para relajarte después).

Este ejercicio estira la columna vertebral y te mantiene joven y saludable.

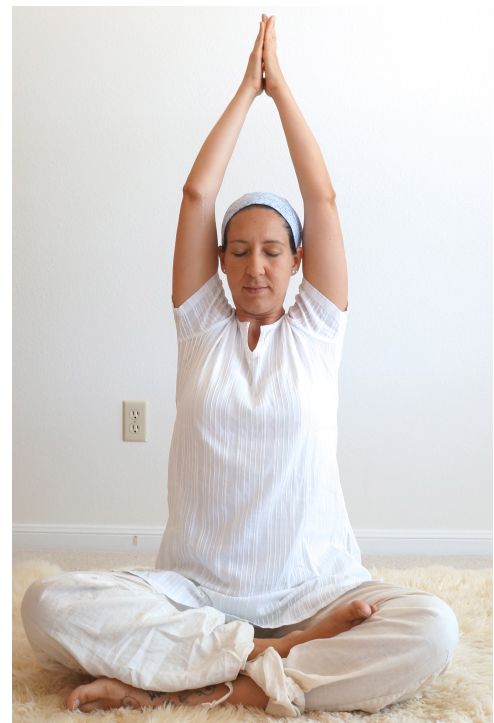
Ejercicio #1 - A



Ejercicio #1 - B



Ejercicio #2



Ejercicio #3

3) Dobla los dedos pulgares y pon la yema del dedo pulgar debajo del dedo anular. Dobla los demás dedos sobre el pulgar, haciendo puños. Inclínate hacia atrás como en el ejercicio #1 y estira los brazos hacia los lados. Gira ambos brazos al mismo tiempo en pequeños círculos hacia atrás, manteniendo los brazos estirados pero con los codos relajados. Debe haber presión entre los omóplatos. Continúa durante **7 minutos**.

Este ejercicio balancea el sistema glandular. (Este ejercicio debe hacerse en conjunto con ejercicios 1 y 2).



Ejercicio #4

4) Siéntate en postura fácil y estira los brazos hacia los lados en línea recta. Voltea la palma de la mano izquierda para que mire hacia abajo y voltea la palma de la mano derecha hacia arriba. Manteniendo los brazos en línea recta, levanta un brazo mientras que el otro brazo baja. Luego cambia los brazos, moviéndolos como un sube y baja. Mueve los brazos lo más rápido que puedas. Continúa durante **3 minutos**.

Este ejercicio afloja la espalda y balancea el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro.



Ejercicio #5

5) Siéntate en postura fácil. Dobla los brazos para que las manos estén cerca de las orejas. Pon los dedos gordos sobre el montículo debajo del dedo meñique (el dedo de mercurio) y mantén los demás dedos derechos apuntando hacia arriba, ligeramente separados para que no se estén tocando. Cierra los ojos y apunta la mirada hacia tu barbilla con los ojos cerrados. Ahora, pretende que estás viendo tus fantasías pasando en una pantalla que está sobre tu barbilla. Relájate y medita durante **11 minutos**, escuchando la música de las cuatro últimas líneas del Llap Sajib (cantada por Nirinllan Kaur). Respira larga y profundamente. Después de 11 minutos, inhala, mantén la respiración adentro, apretando todos los músculos del cuerpo sin salirte de la postura. Exhala y repite dos veces más.

Si perfeccionas esta meditación, jamás tendrás una pesadilla.

6) Ponte de pie y comienza a bailar, a sacudir y a aflojar cada parte de tu cuerpo. Continúa de **2 a 3 minutos**.

Este ejercicio esparce los beneficios de los ejercicios anteriores hacia todas las demás partes del cuerpo.

7) Siéntate en postura fácil y pon tus manos en postura de rezo (palmas juntas). Suavemente coloca los pulgares sobre la parte de los ojos a los lados de donde la nariz termina y donde comienza la ceja. No pongas mucha presión en este punto. Canta "*Ong Namó Guru Dev Namó*" con la música de Nirinllan Kaur durante **3 minutos**. Inhala, sostén la respiración por 10 segundos, exhala. Repite un total de tres veces.



Ejercicio #6



Ejercicio #7

