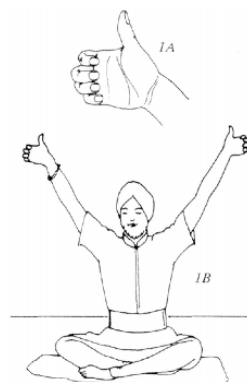


KRIYA PARA SENTIRSE ELEVADO

Esta serie de ejercicios es excelente para armonizar la energía. Ejercita sistemáticamente la espina dorsal y ayuda en la circulación del prana para equilibrar los chakras. Moviliza la energía a los chakras superiores, incrementando la vibración energética .

1. Erradicador de Ego. Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos a 60 grados hacia arriba. Dobla los dedos para que las yemas toquen los montículos de las palmas y los pulgares estén extendidos apuntando hacia arriba. Los demás dedos están paralelos al suelo. Continúa con respiración de fuego de 1 a 3 minutos. Inhala y trae las manos arriba de la cabeza, tocando los pulgares. Exhala y aplica Mul Bhand (contrae ano, genitales y ombligo) unos segundos. Inhala y relaja la postura.

Este ejercicio abre los pulmones, pone los hemisferios cerebrales en estado de alerta y consolida el campo magnético.



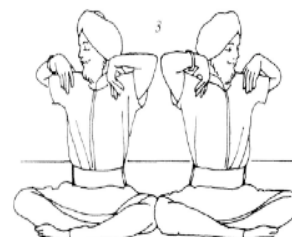
2. Flexiones espinales: siéntate en postura fácil y agárrate los tobillos. Comienza a flexionar la espalda: inhala, estira la columna hacia el frente, exhala y dobla la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza erguida, alineada con tu columna. Continúa rítmicamente con respiración profunda de 1 a 3 minutos.

Este ejercicio estimula y estira la parte media y baja de la columna.



3. Giros de torso: En postura fácil, coloca las manos sobre los hombros manteniendo los codos arriba a la altura de los hombros. Los pulgares están hacia atrás de los hombros y los demás dedos hacia el frente. Inhala y gira la cabeza y el torso hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala y mira hacia el frente, exhala.

Este ejercicio estimula y estira la parte baja y media de la columna vertebral.



4. Estira las piernas hacia el frente. Si puedes toma los dedos de los pies tirando hacia ti – dedos índice y corazón alrededor del dedo gordo y el pulgar presiona la uña -(si no puedes alcanzar los pies, tomate los tobillos). Inhala y estira la columna, tirando de los pies hacia el cuerpo. Exhala y trae la cabeza hacia abajo y los codos hacia el suelo. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala arriba y mantén brevemente, exhala y sostén la postura unos segundos sin bajar la cabeza. Inhala y relaja.

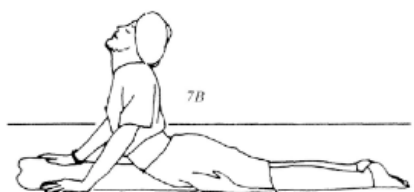
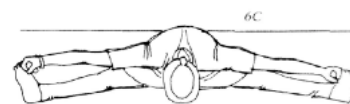


5. Siéntate sobre el talón derecho con la pierna izquierda estirada hacia el frente. Toma el dedo gordo del pie izquierdo con ambas manos, aplicando presión sobre la uña del dedo gordo del pie. Trae los codos hacia el suelo y la cabeza a la rodilla. Haz respiración de fuego de 1 a 2 minutos. Inhala, exhala y baja la cabeza hacia los pies unos segundos. Inhala y relaja. Repite con la otra pierna. *Este ejercicio ayuda a la eliminación, estira el nervio ciático y activa la circulación en la parte superior del torso.*



6. Estira las piernas y separa los pies lo máximo posible. Agarra los dedos gordos de los pies con las manos como en el ejercicio 4. Inhala y endereza la espalda, tirando los pies hacia el cuerpo, exhala y dóblate hacia la rodilla izquierda. Inhala arriba y exhala hacia la rodilla derecha. Continúa con respiración poderosa de 1 a 2 minutos. Después inhala arriba y exhala, doblándote hacia el frente para llevar el pecho y la frente al suelo. Continúa con este movimiento por 1 minuto. Inhala y estira la cabeza hacia arriba, exhala y baja la frente al suelo. Mantén unos segundos. Inhala y relaja.

Este ejercicio da flexibilidad a la parte baja de la espalda y la zona del sacro. Da energía al campo magnético.



7) Postura de cobra: Acuéstate sobre el estómago con las palmas debajo de los hombros. Estira los brazos, alzando los hombros y la cabeza. Los talones se mantienen juntos. Mantén la postura, haciendo respiración de fuego, de 1 a 3 minutos. Inhala, arqueando la espalda al máximo, aplica Mul Bhand unos segundos y exhala relajando la postura. Relájate. *Este ejercicio equilibra la energía sexual y balancea la energía de apana para que en los siguientes ejercicios la energía Kundalini pueda circular hacia los centros más elevados.*

8) Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Inhala y sube los hombros hacia las orejas, exhala y déjalos caer. Continúa rítmicamente con respiración poderosa de 1 a 2 minutos.

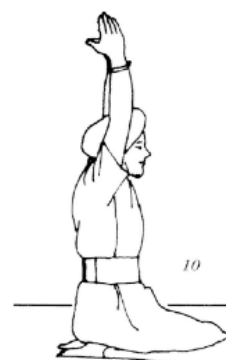
Este ejercicio equilibra los chakras superiores y abre un puente hormonal hacia los centros superiores del cerebro.



9) Siéntate en postura fácil y comienza a girar la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Los hombros permanecen relajados e inmóviles; el cuello debe estirarse suavemente. Continúa de 1 a 2 minutos y después gira la cabeza hacia el otro sentido de 1 a 2 minutos. Inhala al centro y relájate.

10) Sat Kriya: Siéntate sobre los talones con los brazos estirados arriba de la cabeza. Entrelaza todos los dedos menos los índices que apuntan hacia arriba. Comienza a decir "Sat Nam" contrayendo el ombligo al decir "Sat" y relajándolo al decir "Nam" a un ritmo de 8 veces por cada 10 segundos. Continúa de 3 a 7 minutos. Inhala y aplica Mul Bhand, haciendo subir la energía desde el ano hasta el tope de la cabeza; exhala. Inhala profundamente, después exhala completamente y aplica Mul Bhand. Inhala y relájate.

Sat Kriya hace circular la energía Kundalini a través de los chakras, ayuda a la digestión y fortalece el sistema nervioso.



11) Relájate profundamente en postura fácil o tumbado sobre la espalda con los brazos al lado del cuerpo, palmas hacia arriba.

La relajación profunda permite gozar y conscientemente integrar los cambios producidos en esta serie al cuerpo y a la mente. Permite sentir la extensión del ser a través del campo magnético y el aura, permite al cuerpo relajarse profundamente.

TRIPLE MANTRA

Limpia todo tipo de obstáculos físicos y mentales y protege de accidentes y fatalidades. Fortalece nuestro campo electromagnético y mantiene alejada la negatividad.

Hay tres partes en este mantra, la primera parte te rodeará de una poderosa luz protectora, la segunda parte eliminará obstáculos en tu vida espiritual y la tercera parte eliminará todo tipo de obstáculos en tu vida diaria.

El TRIPLE MANTRA te libera del Karma, reduce las 'deudas pendientes'. Todos tenemos nuestras deudas pero no hay que dejar que éstas se vuelvan obstáculos imposibles de superar. Logra cortar el karma y destruye todas las amenazas y vulnerabilidad.

Vibrar el TRIPLE MANTRA despierta un estado de conciencia de la omnipotencia y omnipresencia de Dios. Es un mantra muy poderoso.

**AD GUREY NAMEH
JUGAD GUREY NAMEH
SAT GUREY NAMEH
SIRI GURU DEV EV NAMEH**

**AD SACH JUGAD SACH
HE BI SACH
NANAK HO SI BI SACH**

**AD SACH JUGAD SACH
HE BE SACH
NANAK HO SI BE SACH**

Cantar durante 11 minutos ó 31 minutos.

Versiones: Gurunam (Álbum Triple Mantra) y Nirinjan Kaur (álbum Adhara)