

Kriya para el Primer Chakra

1b pág. 67

1. Sentado, separa las piernas ampliamente y junta las manos detrás de ti en Cerradura de Venus. Dobla a la izquierda y toca la rodilla izquierda con la nariz mientras levantas tus brazos en alto. Luego, dobla a la derecha y lleva la nariz a la rodilla derecha. Canta "Har" mientras te doblas hacia abajo y "Haray" a medida que te elevas. Continúa durante 5 minutos.

2. Continúa como en 1, pero ahora, además, dobla hacia delante hacia el centro. Dobla a la izquierda y lleva la nariz a la rodilla izquierda mientras levantas tus brazos en alto. Luego, doblas hacia el centro, levantando los brazos. Luego, doblas a la derecha y llevas la nariz hasta la rodilla. Canta "Har" mientras te doblas hacia abajo y "Haray" a medida que te elevas. Continúa durante 2 minutos.

3. Permanece sentado, con las piernas abiertas ampliamente, las manos unidas en mudra de oración y cruzando un pulgar sobre el otro; estira los brazos por encima de la cabeza con los codos sin doblar. Ahora, mantén los brazos rectos mientras giras el torso rápidamente de izquierda y derecha. Continúa durante 2 minutos.

4. Permanece sentado con tus piernas abiertas ampliamente, dobla los codos y coloca tu mano derecha en puño y envuélvela con la mano izquierda al frente de tu pecho, gira vigorosamente de izquierda y derecha durante 2 minutos.

* Utiliza la ira para realizar este movimiento, no es suave, tiene que ser salvaje.

5. Con las piernas todavía muy abiertas, acuéstate boca arriba y relaja las manos entrelazadas sobre tu ombligo. Pega la punta de la lengua y has rodar los lados hacia arriba (**Sitali**). Comienza respiración de fuego. Mantén las piernas firmes y tu columna tan recta como sea posible, eleva el torso y baja. Mantener un ritmo constante y continúa durante 5 minutos.

6. En Postura de Rana. Con los ojos cerrados, coloca tus manos en el suelo y medita en el Tercer Ojo. Inhale y estire las piernas, elevando los glúteos. Durante el ejercicio las manos permanecen fijas en el suelo y los talones deben permanecer elevados, sin tocar el piso. Exhalando baja los glúteos retomando la postura inicial. Jala tu ombligo fuertemente hacia la columna mientras inhalas, y relaja la bhanda mientras exhalas. Una repetición del ciclo se llevará a 2 ½ segundos. Continúa durante 5 minutos.

* Tonifica todos los órganos del cuerpo.

7. En postura fácil meditar en el tercer ojo durante 2 minutos.