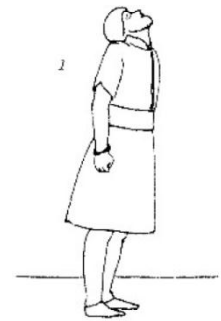


Kundalini Yoga para estimular el Ajna KY kriyas (De Mantenerse al día con Kundalini Yoga)

1. Párese derecho y bloquear los pulgares en los puños fuertemente apretados. Deje que sus brazos cuelguen a los lados. Suavemente y con cuidado deje caer la cabeza atrás y mirar a un punto en el techo o en el cielo. Inhala y comienza aliento de fuego. Continuar durante 2 - 3 minutos. Luego inhala profundamente mientras lentamente la cabeza hacia adelante y meter la barbilla pulg. Mantenga la respiración brevemente con la cabeza recta. Luego exhale y relájese. Este ejercicio establece el campo magnético, alerta al cuerpo y se abre la la circulación en la cabeza.



2. Triángulo Pose. Apoyar a ti mismo con las palmas de las manos y las plantas de los pies, y con el trasero en el aire, forman una triángulo con el suelo. Tu cuerpo debe formar una línea recta desde el talones a las nalgas y desde las nalgas hasta las muñecas. La cabeza debe estar en línea con el cuerpo y los brazos deben estar cerca de 2 pies aparte. Permanezca en esta posición con respiración larga y profunda durante 2 - 3 minutos. Luego inhala. Exhale y aplicar banda mool. Mantenga la respiración brevemente. Inhala y relajarse. Este ejercicio ayuda a la digestión y trabaja para fortalecer el sistema nervioso sistema.



3. Bow Pose. Acuéstese sobre su estómago. Hacia atrás y agarrar sus tobillos, doblando las rodillas. Inhala y arquea la columna vertebral completamente, tirando de los tobillos, de modo que sólo la pelvis, abdomen y pecho inferior permanecen en el suelo. La cabeza se inclina totalmente hacia atrás. Respira largo y profundo en esta posición durante 1 3 minutos. Luego inhala, estirando suavemente la columna vertebral. Exhale y relaje. Este ejercicio también ayuda a la digestión, al abrir el nervio central canal de la columna vertebral.



4. Estire Pose. Acuéstese sobre la espalda con las piernas juntas. Señalando los dedos de los pies, levante los talones 6 pulgadas. Estirar los brazos rectos, señalando los dedos de los pies y levante la cabeza y hombros de seis pulgadas. Mirar fijamente a sus pies. En esta posición comienza respiración de fuego y continuar durante 1 a 3 minutos. Inhale y mantenga presionado brevemente. Exhale y relajarse. Este ejercicio activa y equilibra la energía del tercer chakra, establece el punto del ombligo y tonifica los músculos abdominales.



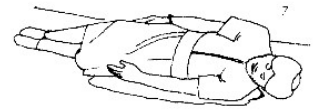
5. Siéntate sobre los talones. Inhala y. mantener la cabeza recta y la los hombros relajados, flexione la columna vertebral hacia delante lo más que pueda. (5A) Exhala y flexiona de nuevo en la dirección opuesta (5B). Comience lentamente y continuar rítmicamente con la respiración durante 1 a 3 minutos. Inhala en la enviar su posición. Exhale y relaje. Este ejercicio además prepara la columna vertebral de los ejercicios a seguir.



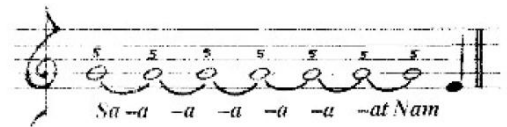
6. Siéntate sobre los talones. Separe las rodillas de ancho. Traiga la frente a la suelo. Apoye las palmas de sus manos en las plantas de los pies. Centrarse en el tercer ojo y conscientemente relajarse mientras se mantiene la respiración normal. Continuar durante 5 a 20 minutos. Luego tome varias respiraciones profundas y poco a poco salir de la posición. Este ejercicio utiliza sutilmente la energía sexual del segundo chakra para estimular el Ajna (sexto) chakra. También limpia los ojos.



7. Paquete Roll. Acuéstese boca arriba con los brazos apretados contra los lados y sus piernas como un conjunto de registros. Mantener el cuerpo recto, comience a rodar una y otra vez por la habitación, a un lado y luego hacia el otro. Continúan durante 3 a 5 minutos. Después podrá relajarse. Este ejercicio estimula todo el cuerpo. Equilibra el campo magnético y masajes a los músculos. No haga ejercicio 6 a menos que lo siga con este ejercicio.



8. Siéntese en una posición cómoda, con la espalda recta y las manos en Gyan Mudra (pulgares y los dedos índices conmovedoras; otros dedos rectos out). Asegúrese de que la barbilla está bloqueado de manera que la cabeza se asienta directamente sobre la columna vertebral. Inhale profundamente. Al exhalar, el canto de la palabra "Sat" (rima con "Pero"), se extiende el sonido durante el mayor tiempo posible y dividiéndolo en 7 ondas de ondulaciones (7) cada uno consistente en 5 latidos. (Ver musical notación en esta página) para un total de 35 golpes. Complete la exhalación por cantando el Naam palabra "(rima con" mamá ") brevemente durante la duración de un golpe. Luego inhala y repite el canto. Canta desde el corazón, y mentalmente espiral el sonido de la columna vertebral y fuera del centro de la parte superior de la cabeza. Continúe durante al menos 3 minutos. Luego inhala. Mantenga brevemente. Exhale y relajarse.



Esta meditación sencilla y hermosa es una llamada del corazón. Lo hará equilibrar su energía y llevar su conciencia directamente a su primitivo Fuente.

9. Profundamente relajarse.

Observaciones: Esta kriya trabaja para estimular suavemente y equilibrar el sistema glandular, especialmente la glándula pituitaria que está asociado con el chakra Ajna o sexto. Los estudiantes principiantes pueden practicar esta kriya una o dos veces a la semana, pero no más, como glandular "tune-up".