

SESIÓN 7 Corregida



La Escultura: De pié, con los pies paralelos abiertos a anchura de caderas y las rodillas ligeramente flexionadas (ésto último es muy importante y clave en la postura), llevamos las manos entrelazadas en Cerradura del Oso por encima de la cabeza o con los brazos/manos como en Agni satya kriya, hacemos Agni Pran de 3 a 6 min. concentrados en un sol pequeño y muy brillante en el centro de la planta de cada pie.



Agni Satya Kriya: sentados en vajrasana, estiramos los brazos por encima de la cabeza, los dedos índices apuntan hacia arriba, los pulgares hacia atras, y los demás están entrelazados. En ésta postura hacemos Agni Pran de 3 a 9 min. Finalmente inhalamos y retenemos haciendo mula bhanda. Exhalamos, bajamos los brazos y nos relajamos.

Agni Sara Kriya: continuamos en vajrasana. Inhalamos profundamente expandiendo el abdomen y exhalamos relajándolo. A continuación empujamos el abdomen hacia adentro y luego lo relajamos. Esto último (contracción-relajación) lo realizamos 7 veces y luego inhalamos expandiendo el abdomen. Recomenzamos otra ronda. En total hacemos 10 rondas.



Uddiyana Bandha: inhalamos, luego exhalamos hasta la última gota de aire y hundimos el abdomen hacia arriba y hacia atrás. Masajeamos moviendo lentamente y hundiendo profundamente la musculatura abdominal mientras aguantemos el Bahya Kumbaka (retención sin aire). Repetimos 4 veces. Después 4 veces más golpeándonos con la punta de los dedos los órganos internos de toda la zona, desde el diafragma hasta el pubis *mientras aplicamos también mulabandha*.



Pranana Kriya: seguimos en vajrasana. Esta poderosísima kriya consta de 4 movimientos 40 a 60 veces cada uno: a) inhalamos mientras elevamos los brazos estirados por encima de la cabeza hasta que los dorsos de las manos se toquen. Exhalamos mientras los bajamos golpeando la punta de los dedos. b) inhalamos mientras subimos los brazos con las palmas enfrentadas al techo y exhalamos llevando los puños cerrados a la altura de los hombros y el interior de los brazos pegados al cuerpo. c) inhalamos estirando los puños hacia delante y exhalamos **rotando** los puños a los costados del pecho d) "aplaudimos"; inhalamos abriendo un poco los brazos con las palmas abiertas y exhalamos llevando las palmas enfrentadas delante del pecho **sin que se toquen** con un movimiento potente.

Giros Suffies: nos sentamos en postura fácil y manteniendo la espalda recta comenzamos a girar circularmente en sentido de las agujas del reloj, inhalando cuando nos inclinamos hacia delante (1) y exhalando cuando la espalda se relaja atrás (2) . Mantenemos la cabeza con el mentón recogido para que se mueva lo menos posible ya que el giro se realiza desde la base de la columna. Realizamos 18 giros en cada dirección.



3) Estiramientos laterales: sentados en postura fácil, inhalamos mientras apoyamos el antebrazo izquierdo en el suelo (con el dorso de la mano hacia arriba) cerca del cuerpo y llevamos el brazo derecho estirado por encima de la cabeza. Exhalamos y vamos al lado contrario. Procuramos no levantar los glúteos del suelo ni inclinar la espada hacia delante o hacia atrás. Repetimos el ejercicio durante 3 min.



Flexiones de columna: sentados en postura birmana (los dos tobillos en el suelo), nos agarramos del tobillo externo y llevando la pélvis y la columna hacia adelante mientras inhalamos, la llevamos luego hacia atrás mientras exhalamos. Es importante mantener la cabeza con el mentón ligeramente recogido y lo mas quieta posible durante todo el ejercicio.

Giros de cabeza: sentados en postura fácil con la espalda recta y los hombros relajados, llevamos la barbilla al pecho y comenzamos a rotar circularmente la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, haciéndolo lentamente y con cuidado de modo que la nuca y los músculos del cuello vayan relajándose lentamente. Inhalamos delante y exhalamos detrás. Realizamos 18 giros en cada dirección.

Rebotes: sentados con las piernas estiradas, apoyamos las palmas sobre el suelo cerca del cuerpo e inhalamos mientras elevamos los glúteos y exhalamos mientras los bajamos. Lo realizamos de 1 a 3 min descansando brevemente cuando sea necesario.



Postura de estiramiento: acostados, levantamos las piernas y la cabeza unos pocos centímetros y hacemos respiración de fuego durante 30 segundos. Los brazos y las manos se estiran apuntando hacia los pies con las palmas enfrentadas. Bajamos, nos relajamos y hacemos otros 30 seg



Piernas a 60°: llevamos las manos debajo de los glúteos, colocamos la espalda recta, la barbilla recogida y elevamos las piernas juntas a 60°. Hacemos agni pran durante 30seg, retenemos, exhalamos bajando, hacemos un par de respiraciones profundas y repetimos una vez más.

Sethubhandasana (Puente): seguimos acostados. Inhalando levantamos las caderas, las sujetamos con las manos y apretamos las nalgas. Permanecemos 1 ½ min. Exhalando bajamos los brazos apoyando las palmas en el suelo y hacemos respiración de fuego durante 1 a 3 min más.



Agni Manipura Kriya: Manos en cerradura de venus bajo la nuca y haciendo respiración de fuego hacemos movimientos cortos a la izquierda, al centro y a la derecha en la postura de la foto. (un minuto, descanso y otro minuto)



Sentadillas: nos ponemos de pie con las piernas ligeramente separadas y los pies un poco abiertos hacia los lados. Entrelazamos las manos con los índices extendidos, los pulgares hacia arriba y los brazos estirados apuntando hacia delante. Tomamos aire arriba y exhalamos flexionando las piernas y bajando con la espalda recta. Repetimos de 14 a 36 veces.

Relajación boca abajo: nos tumbamos boca abajo, colocamos la mano derecha sobre la izquierda y encima la mejilla izquierda. Nos

relajamos mientras observamos cómo nuestro corazón se tranquiliza y respiramos profundamente de 1 a 3 min.

Ardha Bujhangasana y Bujhangasana (Media Cobra y Cobra): juntamos las piernas, tensamos los glúteos y nos elevamos sobre los antebrazos, llevando la nariz hacia el cielo. Permanecemos durante 30 seg respirando yóguicamente y después hacemos Agni Pran durante 30 seg. Bajamos exhalando, colocamos las manos bajo los hombros y nos elevamos sobre los brazos manteniéndolos ligeramente curvados. Permanecemos 1 min haciendo Agni Pran. Exhalamos, bajamos y nos relajamos.



Dhanurasana (Arco): acostados boca abajo colocamos el mentón sobre el suelo. Inhalamos y llevamos los pies hacia los glúteos, nos cogemos los tobillos con las manos y mientras exhalamos elevamos el tórax y tiramos hacia arriba de los tobillos tratando de que los dedos pulgares de los pies se toquen. Permanecemos 30 seg.



Rotaciones de columna: en vajrasana llevamos las manos sobre los hombros, los codos elevados, los dedos pulgares hacia atrás, e inspiramos plenamente girando el tronco bien a la izquierda mirando el codo izquierdo. Expiramos plenamente girando bien a la derecha mirando ese codo. Rápida y vigorosamente lo repetimos 30 veces.



Estiramiento de piernas: nos sentamos en el suelo, llevamos atrás los glúteos, estiramos la pierna derecha delante de nosotros y llevamos la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Tomamos aire elevando brazos y exhalamos bajando hacia la pierna con la espalda recta. Quedamos abajo con postura relajada y hacemos agni pran durante 1 min. Cambiamos la pierna y repetimos otro min.

Después abrimos piernas, tomamos aire elevando brazos y exhalamos mientras nos dejamos caer hacia adelante suavemente con la espalda recta, hacemos Agni Pran. Si podemos hacerlo sin forzar, tocamos el suelo con la frente. Permanecemos durante 1 min.



Paschimottasana: sentados sobre el suelo con las piernas estiradas inhalamos y llevamos las manos tan lejos como podamos mientras exhalamos, (tratando de cogernos los dedos de los pies si podemos) manteniendo la espalda recta y respiramos profundamente durante 1 min. Sin dar tirones, dejamos que el cuerpo ceda un poquito más con cada exhalación. Continuamos con Agni Pran de 1 a 3 min más. Inhalamos y enderezamos la espalda ayudándonos con las manos sobre las piernas.



Sirshasana: (Opcional pero muy recomendable) Quien sepa y pueda se beneficia de 1 a 3 minutos en esta asana. Descansamos finalmente 30 segundos en vajrasana con la frente apoyada sobre el puño contra el suelo totalmente relajados.



Sarvangasana (Vela): acostados boca arriba, con las palmas en el suelo cerca del cuerpo, juntamos las piernas y haciendo fuerza desde el abdomen las llevamos hacia la cara, tomamos impulso y subimos el tronco hasta colocarnos verticalmente sobre los hombros. Llevamos las manos a la zona lumbar para sujetar el cuerpo. Permanecemos en esta postura de 1 a 3 min respirando profundamente (quienes quieran pueden hacer Agni Pran incrementando así el poder de la asana)



Halasana (Arado): desde la vela bajamos las piernas detrás de la cabeza y permanecemos con los pies tocando el suelo durante 2 min. Quien pueda realiza Agni Pran. Finalmente colocamos las manos en el suelo mientras exhalamos vamos bajando la columna suavemente vértebra por vértebra tratando de no separar la cabeza del suelo. Nos relajamos.



Torsiones: llevamos las rodillas contra el pecho y extendemos los brazos en cruz. Dejamos caer las piernas hacia la izquierda y la cabeza hacia la derecha mientras hacemos Agni Pran. Permanecemos 1 min. Repetimos al lado contrario.



Agni Savasana (cadáver de fuego): tumbados en la postura del cadáver, hacemos respiración de fuego. En este ejercicio la prioridad es la relajación absoluta y el Agni Pran es secundario, por lo que nos concentramos primordialmente en la relajación. Permanecemos de 2 a 5 min.

Savasana (Cadáver): Tumbado de espaldas sobre el suelo, con las palmas de las manos hacia arriba, nos relajamos totalmente mientras respiramos profundamente (de 2 a 10 min).

Comentario: Esta es una sesión muy completa. Durante toda la jornada sentiremos sus efectos y si también hemos meditado todo el día será ya “cuesta abajo”.

Es muy adecuada para desarrollar **conciencia, intuición y autoconfianza**, además de fortalecer nuestra salud física y mental.

Como práctica complementaria y optimizadora habríamos de hacer respiración de fuego en los momentos oportunos del día para efectuar mas trabajo abdominal.