

SADHANA/KRIYA para el estrés y regular tiroides. por Atmananda Devi.

Dedicada a M^a Carmen Villena - 2008

1- Pranayama - Anuloma Viloma: Cierra la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Inhala por la fosa nasal izquierda, tapona con el anular y exhala por la derecha elevando el pulgar. Inhala de nuevo por la derecha y exhala por la izquierda, alternando el cierre. La inhalación y la exhalación durarán lo mismo. Se puede retener la respiración realizando **Nadi Sodhana**, con los pulmones llenos (mientras sea cómoda la retención), tapando ambas fosas nasales (en este caso, la exhalación se alarga el doble de la inhalación). 5 a 10 min.
Balance emocional. Siempre que nos sentamos emotivos, debemos beber agua.

2-Giros de cabeza: Sentados en postura fácil o birmana, espalda recta, hombros atrasados y relajados realizamos giros de cabeza empezando por la izquierda, inhalando delante, exhalando atrás. Cambiamos el sentido desde delante. 1 ó 2 min., en cada sentido.



3-Giros Sufíes: Continuamos en postura fácil, y dejamos caer el tronco con la espalda recta hacia delante (inhalamos) y comenzamos a girar el tronco desde la cintura hacia el costado izquierdo, flexibilizando la columna detrás (exhalamos) y bajamos por el costado derecho de nuevo delante. 1 ó 2 min., en cada sentido.



4-Gato-vaca (Vyghrasana). Colocados sobre las rodillas y los brazos estirados con las manos apoyadas, a la anchura de caderas y hombros respectivamente. Inhalamos, flexionamos la columna hacia abajo, y elevamos cabeza. Exhalamos, flexionamos la columna hacia arriba, basculamos la pelvis hacia delante, y llevamos el mentón hacia el pecho. Ritmo vigoroso. De 1 a 3 min.



5-Yogamudra, elevando brazos. Sentados postura fácil o de roca (*Vajrasana*), entrelazamos las manos por detrás de la espalda, inclinamos el tronco hacia delante llevando la frente al suelo, y tratamos de elevar lo brazos lo más posible, abriendo el pecho y sintiendo como se unen los omóplatos. Respiramos profundamente y nos relajamos en la postura. 2 min.



6-Siam Kriya. Nos colocamos en cuclillas sobre la pierna derecha estirando la pierna izquierda hacia atrás, de manera que la rodilla quede despegada del suelo. Las manos se colocan sobre el pecho en mudra de oración. Inhala y canta mentalmente RA, exhala y canta mentalmente MA. Cambiar de pierna y realizar lo mismo. 5 min. con cada pierna.



*Esta kriya imparte el secreto de la Nada y del Todo.

7-Para el desbalance de tiroides. En pie con las manos en mudra de oración (*angali mudra*) sobre el pecho con los codos relajados. Inhala profundamente elevando los brazos hacia arriba y por detrás de la cabeza (unos 60° de la horizontal, llevando la cabeza y tronco hacia atrás). Exhala y regresa a la postura original. 1 a 3 min.



8-Brazos en cruz. Sentados en postura fácil, abre los brazos en cruz con las palmas hacia arriba y movemos solamente el dedo corazón. Inhalando lo doblamos hacia la palma, exhalamos y lo volvemos a extender. Continúa el movimiento y la respiración rápidamente. 7 min.



9-Mariposa y hachazo. Sentados en postura fácil con las piernas en mariposa y pies hacia ingles. Entrelazamos las manos en Cerradura de Venus y estiramos los brazos por encima de la cabeza en la inhalación, exhalamos y bajamos los brazos hacia abajo entre las rodillas. Las rodillas se elevan en la inhalación y bajan en la exhalación. 8 min.



10-Ranas. Nos colocamos en cuclillas, con los talones juntos y elevados durante todo el tiempo, y el mentón retrocedido. Inhalamos y estiramos las piernas elevando los glúteos, exhalamos y bajamos a cuclillas (26 veces rápidas). Descansamos con las piernas estiradas y dejamos caer el tronco, la cabeza y los brazos y manos hacia los pies.



11-Arco (Dhanurasana). Juntamos las rodillas y nos agarramos de los tobillos. Inhalando, contraemos glúteos, y separamos y elevamos rodillas juntando los dedos gruesos de los pies. Elevamos la cabeza y el pecho. 30 seg. a 1 min.



12- Pinza (Paschimottanasana). Partiendo de *dandasana*. Bajamos con los brazos estirados y con la espalda recta sobre las piernas estiradas y juntas. 2 min.



13-Media Vela (Viparitakarani mudra). Estirados en el suelo, elevamos ambas piernas juntas a 90°, y con un pequeño impulso elevamos las caderas doblando los codos en el suelo y llevando las manos hacia las caderas, dejando las piernas a unos 60° con respecto al tronco inclinado. 1 a 3 min.). Deshacemos



la postura, bajando las piernas un poco a *viparitarani*, estiramos los brazos y las manos a lo largo de la colchoneta, y bajamos apoyando vértebra a vértebra, acercando las piernas al rostro y sin elevar la cabeza.

14-Torsión acostados (*Supta Matsyandrasana*). Tumbados en postura de cadáver. Colocamos los brazos en cruz. Doblamos las rodillas y las dejamos caer hacia un costado, la giramos el cuello hacia el lado contrario de las rodillas aproximando la mejilla hacia el suelo. 1 ó 2 min. por cada lado.



15-Savasana. Postura de cadáver.

