

KRIYA para aumentar la capacidad pulmonar, expandir tórax, expulsar flemas y regenerar la sangre. por Atmananda Devi.

Dedicada a mi madre.

1-Meditación. Comenzamos sentados en postura fácil o birmana, espalda recta, hombros atrasados y relajados. Doblamos el codo derecho y lo relajamos junto al tronco llevando el antebrazo y la mano hacia arriba como haciendo un juramento, y dejamos los dedos índice y corazón extendidos y el anular y meñique doblados bajo el pulgar. La mano izquierda adopta el mismo mudra, pero reposando sobre el pecho. Los ojos pueden estar cerrados, o enfocados sobre la punta de la nariz. Respiramos lenta y profundamente.

* Esta meditación, equilibra el nivel de glóbulos blancos y rojos en la sangre, fortaleciendo el sistema inmunológico.



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 detrás. Cambiamos el sentido desde delante. 1 ó 2 min., en cada sentido.



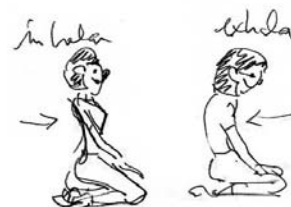
3-Giros Sufies: Continuamos en postura fácil, y dejamos caer el tronco con la espalda recta hacia delante (inhalamos) y comenzamos a girar el tronco desde la cintura hacia el costado izquierdo, flexibilizando la columna detrás (exhalamos) y bajamos por el costado derecho de nuevo delante. 1 ó 2 min.,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



4-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 espalda hacia delante o hacia atrás. 3 min.



5-Flexiones de columna. Sentados en *vajrasana*, hombros relajados y mentón retrocedido. Manos sobre los muslos. Inhalando, llevamos el pecho hacia delante flexibilizando columna, exhalando basculamos la pelvis hacia delante y flexibilizamos la columna atrás, y continuamos en dinámico. 1 ó 2 min.



6-Yogamudra, elevando brazos. Sentados postura fácil o de roca (*Vajrasana*), entrelazamos las manos por detrás de la espalda, en 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.



* Esta postura ayuda a prevenir y curar la tos.

7-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.



8-Palmadas. Nos quedamos arrodillados y con el tronco elevado. Inhalamos y elevamos los brazos dando una palmada sobre la cabeza. Exhalamos y dejamos caer los brazos a lado y lado del cuerpo. Damos una palmada delante de nosotros, e inhalando elevamos de nuevo los brazos y damos una palmada arriba, exhalamos... Continuamos. 1 min.

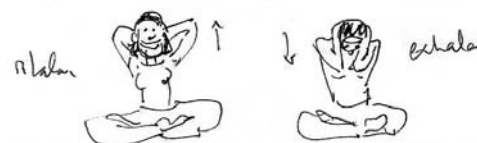


* Este ejercicio previene los problemas pulmonares.

9-Giros de columna: en *vajrasana* llevamos las manos sobre los hombros, los codos elevados, los dedos pulgares hacia atrás, rodillas separadas, 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.

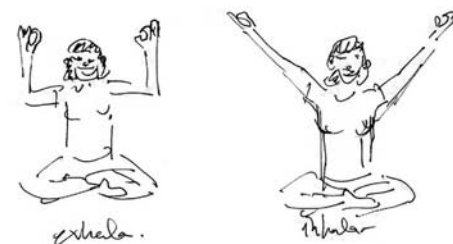


10-Expansión del tórax. Sentados postura fácil, colocamos las manos entrelazadas en la zona del cuello. Inhalamos profundamente elevando bien los codos y hacia atrás con la cabeza recta, exhalamos completamente y llevamos la barbilla y los codos hacia el pecho tratando de juntarlos. Continuamos. 1 a 3 min.



* Este ejercicio aumenta la capacidad pulmonar.

11-Sentados postura fácil, colocamos las manos en *gyan mudra* (pulgares e índice juntos). Levantamos los brazos formando una V, exhalamos y doblamos los codos dejando el brazo paralelo al suelo u el antebrazo apuntando hacia arriba, inhalamos y elevamos, exhalamos... continuamos rapidito. 1 a 3 min.



* Este ejercicio ayuda a limpiar la parte superior de los pulmones.

12-Estiramiento intenso de la columna (Dandasana). Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y las rodillas estiradas. Espalda recta, mentón retrocedido, hombros retrasados y pecho expandido. 1 min.



13-Pinza con pierna flexionada, en dinámico (Janu sirsasana). Partiendo de *dandasana*. Doblamos la rodilla derecha aproximamos el pie al interior del muslo izquierdo acercando el talón a la zona inguinal. Inhala, eleva ambos brazos y exhalando baja el tronco con la espalda recta y desde el pecho sobre la pierna izquierda llevando las manos hacia el pie izquierdo, la cabeza descolgada y sin tensión. Inhala, y eleva el tronco y brazos de nuevo a la rectitud,



exhala, baja de nuevo y continúa. Cambiamos de pierna. 1 min. con cada pierna.

*Este ejercicio va muy bien para los problemas de sinusitis.

14-Postura de pez (Matsyasana). Tumbados en el suelo con la piernas estiradas y juntas, doblamos ligeramente los codos cerca del tronco ayudándonos a elevar y a apoyar la base de la cabeza sobre el suelo y sintiendo la profunda flexibilización de las cervicales. Comenzamos respiración profunda (*agni pran*) o respiración yóguica. 1 min.

* Si hay suficiente flexibilidad, realizarla partiendo de *vajrasana*, inclinando el tronco hacia atrás, sosteniéndonos con los codos y apoyando la base de la cabeza. Esta postura previene los resfriados y los problemas de digestión.

15-Camello (Ustrasana). Colocados sobre las rodillas separadas a la anchura de las caderas, llevamos la pelvis hacia delante contrayendo glúteos y dejando caer el tronco hacia atrás y bajando las manos a los tobillos. Descolgamos la cabeza hacia atrás. (1 min. *agni pran*). Volvemos lentamente y **descansamos en la Hoja Plegada (Adhomukhavajrasana)**, llevando las nalgas a los tobillos, los brazos a lo largo del cuerpo y la frente contra el suelo.

16-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.

17-Savasana. Postura de cadáver.

