

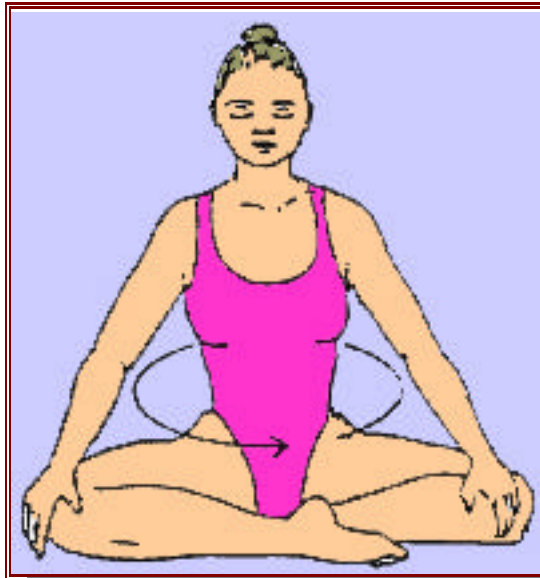
5 Cm Con Gimnasia Yoga

¿Usted sabe que su emoción puede aumentar su altura?

Es un hecho muy conocido que su bienestar promueve el aumento de altura. ¡Estar estresado o deprimido y enfadado puede hacerlo más bajo realmente! Usted ve cuando los trabajos de tensión en todos los niveles, físicamente, su cuerpo contiene su enojo y depresión. Sus hombros se sienten pesados y su espalda duele.

Esto es porque su fluido espinal ha disminuido. Esto lo hace más bajo. ¿Pero qué sobre las personas brillantes, felices? ¿Yo todavía puedo aumentar mi altura aun si estoy contento? ¡Efectivamente usted puede! Un amigo mío que practica el yoga notó que la mayoría de las personas había ganado pulgadas haciendo este ejercicio yoga alargando la espina.

Él comentó que ese dolor de cintura y tensión en la nuca son algunas de las quejas de salud más comunes de los adultos. La mejor manera de evitar los dolores de espalda es cuidar de su espina diariamente. No hay curas rápidas para el dolor de espalda, pero este juego de ejercicios es un programa de mantenimiento eficaz.



Beneficios.

Esta serie de ejercicios trabaja sistemáticamente desde la base de la espina a la cima. Todas las vértebras reciben estimulación y todos los centros de energía reciben un impulso energético. Estos ejercicios aumentan la circulación del fluido espinal que contribuye a una mayor claridad mental.

La práctica regular de esta serie, le dará a usted un aumento de su vitalidad, ayuda a prevenir los dolores de espalda, reducen la tensión, y lo mantienen joven aumentando la flexibilidad de la espina.

Rote la Pelvis...

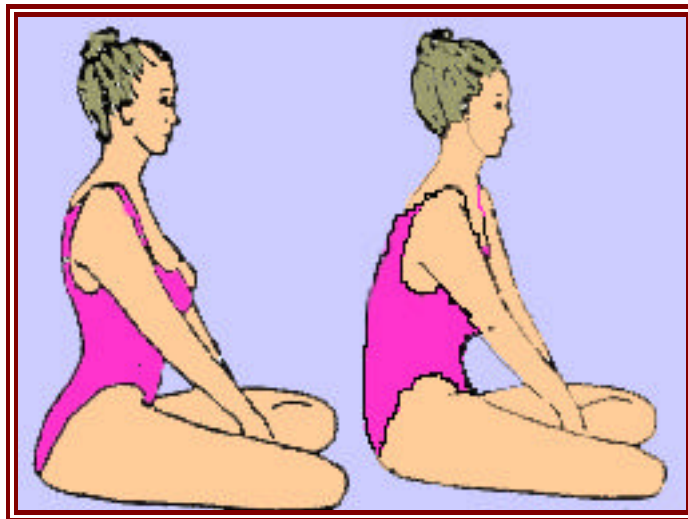
Siéntese en una pose cómoda. Ponga las manos en las rodillas. Profundamente ruede la pelvis en un movimiento giratorio. Relájese en el movimiento. Haga de esta, una meditación móvil.

Haga 26 rotaciones o 1-2 minutos en cada dirección.

Los beneficios: Este ejercicio abre la energía en la espina baja, masajea los órganos interiores y ayuda en la digestión.

Espinal Flexible...

Siéntese en "flor de loto". Agarre los tobillos. Cuando usted inhale poderosamente, encorve la espina hacia adelante, manteniendo los hombros relajados y la cabeza recta. No mueva la cabeza de arriba abajo. Exhale y relaje la espina dorsal. Continúe rítmicamente con las respiraciones profundas. Cuando usted inhala sienta la energía bajar por la espina. Cuando usted exhale siéntale regresar hacia arriba.



Para acabar: Inhale profundamente, sostenga la respiración, exhale y relájese. Siéntese calladamente y sienta la energía circular en su espina y a lo largo de su cuerpo.

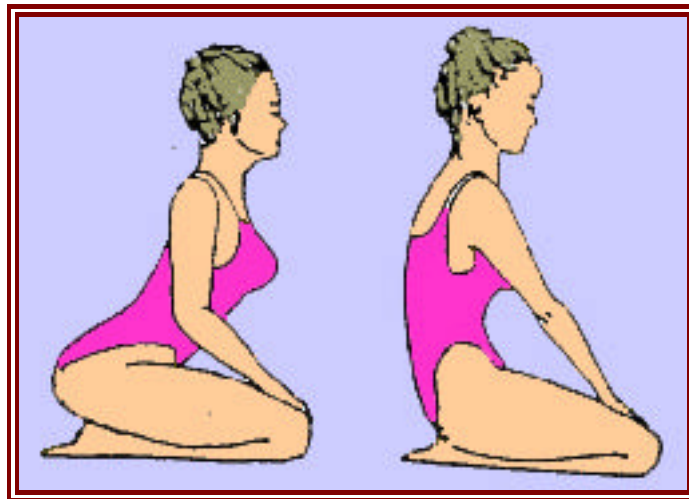
Los beneficios: Este ejercicio estimula y estira la espina baja.

Flexión Espinal sobre los Talones...

Siéntese sobre los talones; ponga las manos planas sobre los muslos. Continúe la flexión espinal como se muestra debajo con una respiración tranquila.

1-2 minutos.

Los beneficios: Este ejercicio trabaja en la espina media.



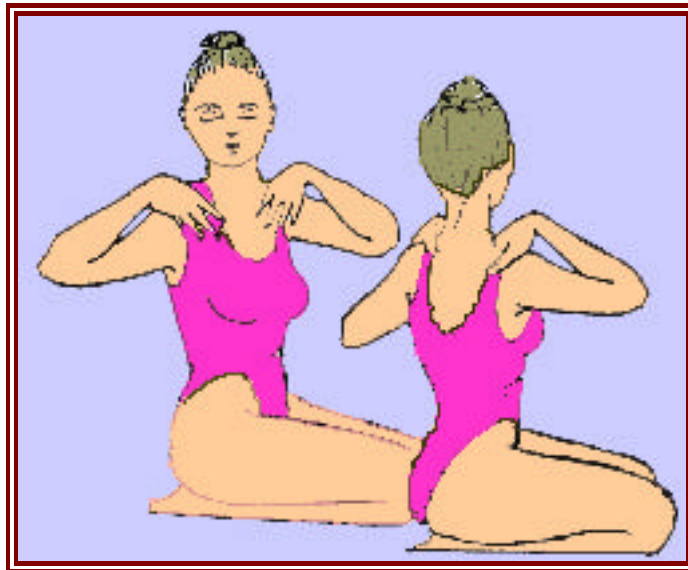
Torceduras del lado...

Siéntese sobre los talones. Ponga las manos en los hombros, dedos delante y dedos pulgares atrás. Inhale, tuerza a la izquierda. Exhale, tuerza al derecho. Tuerza su cabeza a cada lateral también. Gradualmente sienta un aumento de rotación en su espina. Mantenga los codos paralelos a la tierra, permitiendo a los brazos girar libremente con el cuerpo. Este ejercicio puede realizarse de pie,

Continúe 1-2 minutos o 26 veces.

Para acabar: Inhale al centro, sostenga la respiración, aplique la cerradura de raíz, exhale, relájese y sienta la energía circular, sobre todo al nivel del corazón.

Los beneficios: Este ejercicio abre el centro del corazón y estimula la espina superior. (Refiérase al cuadro debajo para un mejor entendimiento)

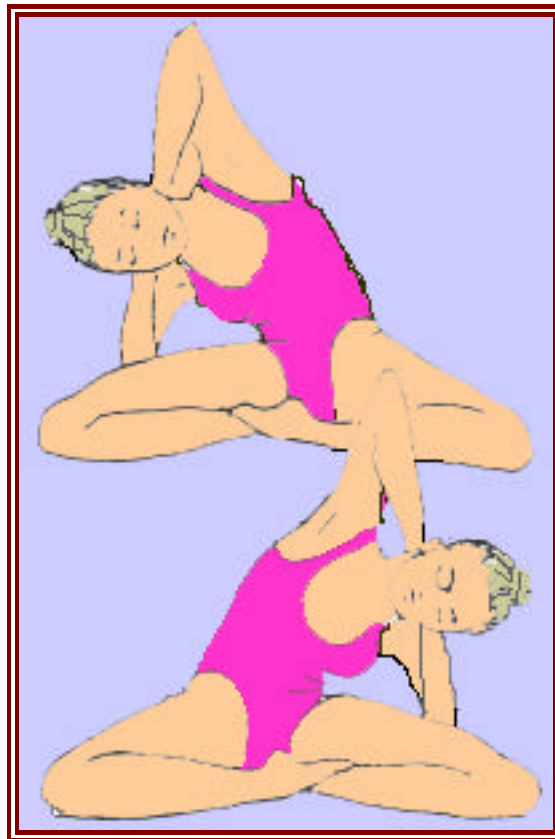


Curvaturas del lado...

En Posición cómoda, entrelace los dedos detrás del cuello en Cerradura de Venus y cúrvese directamente a los costados de la cintura, mientras apunta el codo hacia el suelo al lado de la cadera. Inhale cuando se doble a la izquierda, exhale a la derecha. No arquee o contraiga la espalda. Doble los costados solamente. Este ejercicio puede hacerse de pie.

1-2 minutos o 26 veces.

Los beneficios: Las curvaturas del lado estimulan el hígado, colon y aumenta la flexibilidad espinal.



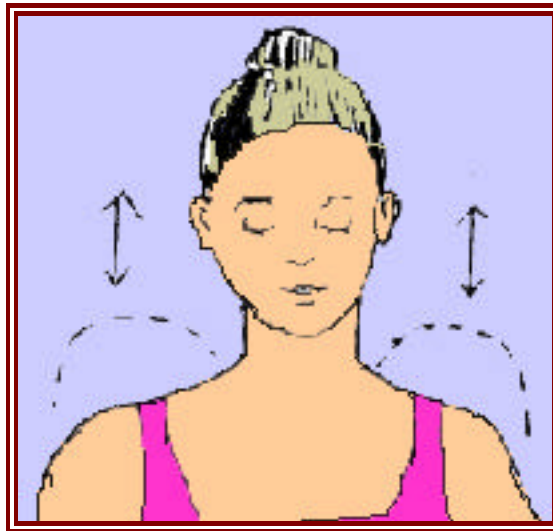
Encogimientos de hombros...

Todavía en los talones o En posición cómoda, encójase de hombros ambos hombros hacia adelante al inhalar y abaja al exhalar.

1 - 2 minutos.

Para Acabar: Inhale, sostenga, aplique la cerradura de raíz, y relájese.

Los beneficios: Este ejercicio libera la tensión en los hombros y relaja la espina superior.



Rotaciones del cuello...

Siéntese con una recta pero relajada espina. Ajuste la cabeza hasta que sienta como que esta estuviera sentándose sobre la espina moviendo ligeramente la cabeza hacia atrás y bajando la barbilla ligeramente.

Ruede el cuello lentamente en una dirección y luego en la otra. Permita que sea el peso de la cabeza la que la mueva alrededor. Haga esto muy

5 Cm con Gimnasia Yoga

metódicamente para que usted vaya lentamente trabajando sobre las pequeñas áreas de tensión.

Por lo menos un minuto en cada dirección.

Para acabar: Después de este ejercicio, siéntese calladamente y esté con las sensaciones en su cuerpo y espina.

Los beneficios: Este ejercicio quita la tensión en el cuello y estimula la tiroides.

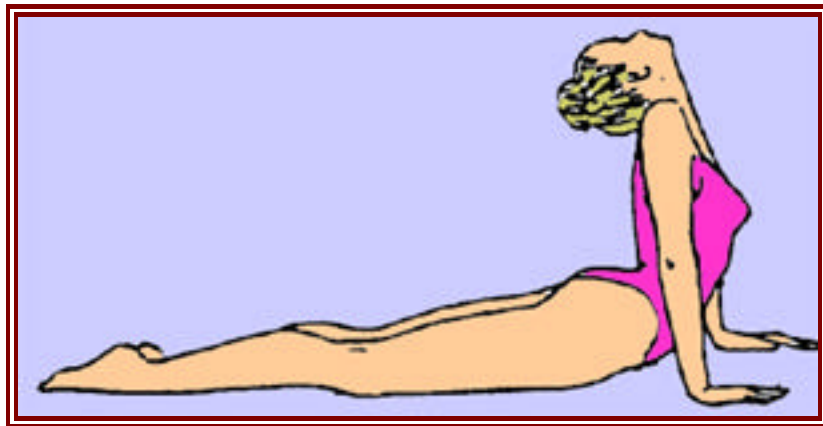
La cobra...

Quede en el suelo con las palmas en el suelo bajo los hombros. Cuando usted inhale, lentamente arquee la espina, comenzando con la nariz, luego la barbilla, empujando entonces con sus manos vértebra por vértebra, hasta que usted haya arqueado la espalda hasta donde le sea posible sin tensiones en la cintura, concentrándose en el buen estiramiento hacia arriba del centro del corazón. Respire largo y profundo o la respiración del fuego. *

2-3 minutos

Para acabar: Inhale, sostenga, lleve la energía a la espina con la cerradura de raíz. Exhale muy lentamente y baje una vértebra a la vez. Relájese. 1-3 minutos.

Los beneficios: Este ejercicio fortalece la cintura. Quita la tensión en la parte de atrás y equilibra el flujo de energía sexual con la energía del ombligo.

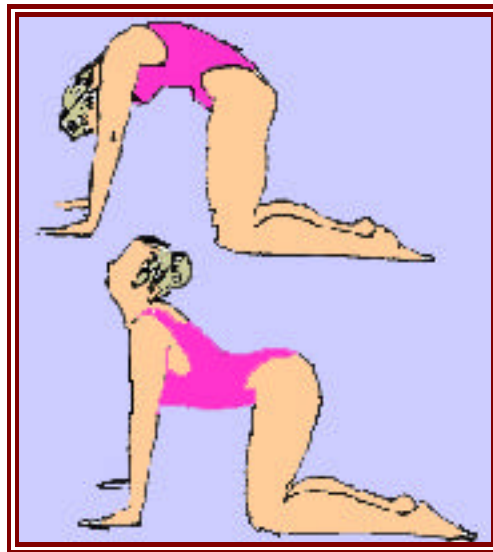


Rock and Roll en la Espina...

Lleve sus rodillas a su pecho, amárrelas con los brazos, y mece de un lado a otro sobre la espina, masajeando suavemente desde el cuello a la base de la espina. Asegúrese de tener una superficie suave. (colchoneta, por ejemplo)

1-2 minutos.

Los beneficios: Este ejercicio circula la energía y relaja la espina.



La Vaca del gato...

Colóquese sobre sus manos y rodillas, con las rodillas separadas a la anchura de los hombros. Inhale cuando encorve su espina abajo y levante su cabeza. Exhale cuando usted encorve su espina a en una posición arqueada con la cabeza abajo. Mantenga los brazos rectos. Continúe rítmicamente con una respiración poderosa, mientras aumenta la velocidad gradualmente cuando su espina se pone más flexible.

1-3 minutos.

5 Cm con Gimnasia Yoga

Para acabar: Inhale en vaca de Saggy, sostenga, lleve la energía a la espina con la cerradura de raíz. Exhale y relájese sobre los talones. Siéntese calladamente y permita a la respiración reducir su velocidad. Sienta la energía circular. Concéntrese en el tercer ojo.

Los beneficios: Este ejercicio es conocido como el quiropráctico de Kundalini. Hecho regularmente suelta y ajusta la espina.

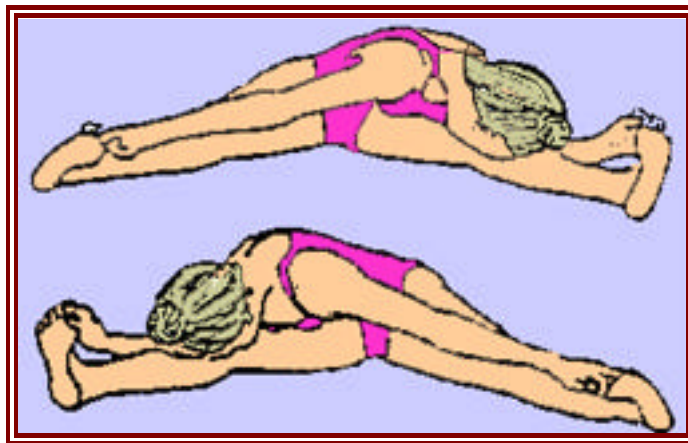
Estiramientos Alternados de Piernas...

Extienda las piernas bien separadas, asiendo los dedos de los pies o cualquier otro lugar en las piernas dónde sea posible mantener las rodillas rectas. Inhale al centro y exhale abajo en la pierna izquierda, inhale el centro y exhale abajo en la pierna derecha. Muévase desde las caderas para abrir la pelvis. Evite simplemente doblar y arquear la espina superior. Mantenga la espina cómodamente recta y consiga un buen estiramiento en la espalda. Distienda los músculos, pero no los fatigue. Continúe con una respiración poderosa.

1-2 minutos.

Para acabar: Inhale el centro, sostenga la respiración, aplique la cerradura de raíz y entonces relájese. Junte las piernas y hágalos botar unas veces de arriba hacia abajo para relajar los músculos y darles un masaje.

Los beneficios: Abre la pelvis y estira los músculos de la pierna.



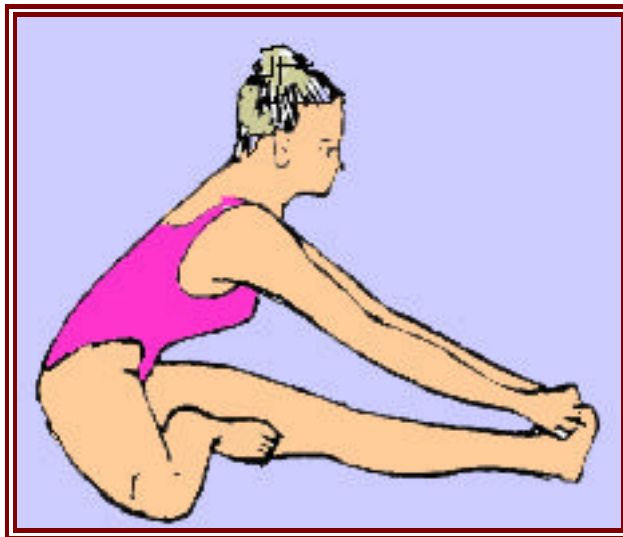
Estiramiento del Nervio de la vida...

Piernas extendidas, traiga el pie derecho con el muslo izquierdo, y lentamente agáchese sobre la pierna izquierda para agarrar el pie o tobillo (o dondequiera que sea cómodo), manteniendo la pierna en la tierra. Respire mucho tiempo y profundamente o Respiración del Fuego.

1-2 minutos cada lado.

Para acabar: Inhale profundamente y exhale varias veces ahondando el estiramiento. Entonces lentamente suba. Haga botar las piernas y deles un masaje. Alterne los lados y repita.

Los beneficios: Este ejercicio estira los músculos de las piernas y libera la cintura.



Ejercicio “Levánteme...”

Acuéstese sobre su espalda y simplemente relájese un momento. Entonces doble sus rodillas y lleve los talones hacia las nalgas, manteniendo las plantas de los pies en el suelo. Agarre sus tobillos y aferrándose a ellos, lentamente levante las caderas, mientras arquea la espina baja y alzando el ombligo hacia el cielo. Cuando usted se alza, lentamente inhale a través de la nariz. Sostenga la respiración suavemente a medida que usted se estira, subiendo tan alto como le sea cómodo, entonces lentamente relájese nuevamente, descendiendo y exhalando por la nariz.

Lentamente repita este movimiento de levantamiento de arriba / abajo un mínimo de doce veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas, para un máximo de 26 alzamientos. Ir del número mínimo de 12, al número 26 máximo, aumente su total. 1-2 alzamientos por día.

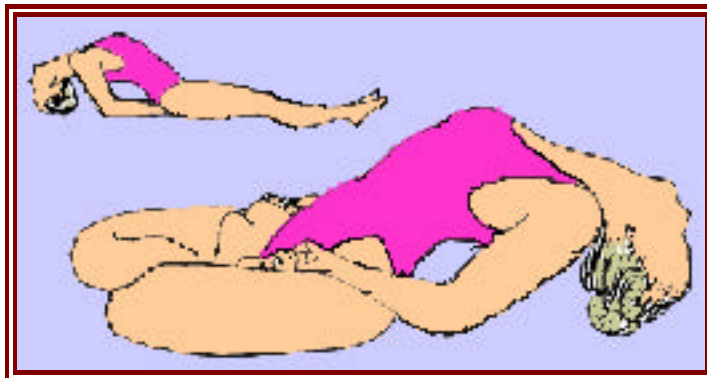
1-2 minutos.

Para acabar: Inhale, sostenga la respiración durante diez segundos, meta el ombligo hacia dentro y aplique la cerradura de raíz. Entonces relájese descendiendo, mientras estira las piernas. Relájese totalmente y sienta el efecto de la energía del ejercicio.

Claves del ejercicio: Si usted no puede agarrar sus tobillos, puede permitir a los brazos estar a su lado y puede alzarse usando los brazos para ayudar en el empuje. Las personas con cualquier historia de dolor de cintura, debe hablar con su doctor antes de empezar. Intente permitir a su respiración hacer el trabajo--inhale cuando las caderas suban y exhale cuando bajan. Este ejercicio conseguirá automáticamente que usted respire profundamente. Mantenga los ojos cerrados a lo largo de este y otros ejercicios para que usted pueda sentir que su cuerpo se mueve rítmicamente, sin distracciones visuales. ¡Descanse sobre su espalda durante dos minutos después del ejercicio y simplemente disfrute su efecto revitalizador!

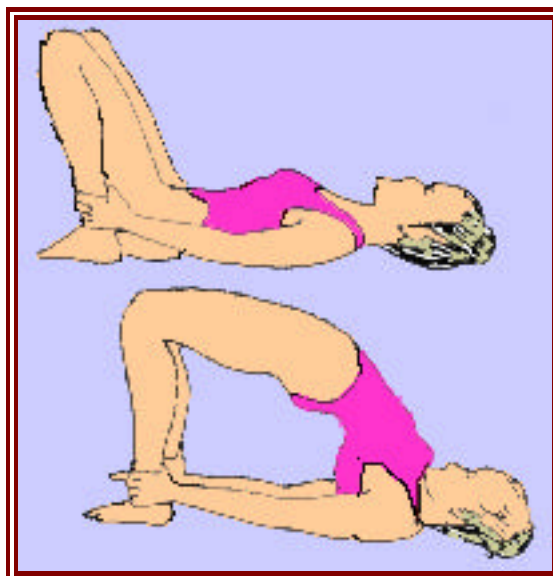
5 Cm con Gimnasia Yoga

Los beneficios: ¡Este ejercicio libera la tensión abdominal! Le da un empujón inmediato de energía a lo largo de todo su cuerpo que bien dura todo el día. También estimula su tiroides. Le permite respirar más profundamente y contribuye con su nivel de energía. Mueve la energía desde la espina baja a la espina superior.



La relajación...

Profundamente relaje su espalda, manos al lado, palmas hacia arriba. Simplemente quédese con las sensaciones en su cuerpo y disfrute los sentimientos.



5 Cm con Gimnasia Yoga

¡Haciendo estos ejercicios, usted podría ganar incluso más de 5 centímetros! Usted podría agregar 0.5 centímetro de fluido espinal a cada vértebra. ¿Así que, cuántas vértebras hay allí? ¡Haga la cuenta ahora!