

## Kriya para la flexibilidad y la columna vertebral



**1. Postura del Arquero.** Ponte de pie con la pierna derecha doblada de forma que la rodilla esté sobre el pie derecho. La pierna izquierda está recta y estirada hacia atrás. Levanta el brazo derecho, recto y paralelo al suelo, cierra en puño la mano derecha como si cogieras un arco, estira el otro brazo hacia el hombro, como si tensaras la cuerda del arco. Siente el pecho en tensión, estirándose. Pon la mirada delante de ti, concentrándote en un punto imaginario sobre la línea del horizonte. Mantén esta posición de **3 a 5 minutos** con respiración larga y profunda. Repite el ejercicio durante el mismo periodo de tiempo cambiando de pierna y brazo.



**2. Túmbate sobre la espalda** boca arriba. Pon las piernas juntas y levántalas sin doblar las rodillas a 60 cms. del suelo. Mantén la postura durante **1-3 minutos** con respiración larga y profunda.



**3. Postura de Langosta.** Túmbate sobre el estómago boca abajo. Pon ambas manos con los puños cerrados debajo del abdomen, en la parte inguinal junto a los órganos sexuales. Mantén los talones juntos, las piernas rectas y levántalas lo más alto posible y mantén la posición durante **3 minutos** con respiración larga y profunda.



**4. Postura de Arco.** Túmbate sobre el estómago boca abajo. Cógete de los tobillos y tira de ellos levantando la cabeza y el pecho del suelo, llevando la cabeza hacia atrás y los pies hacia adelante. Mantén la posición durante **2-3 minutos** con respiración larga y profunda.



**5. Ponte de Pie** con los brazos hacia los lados y paralelos al suelo. Abre las piernas a lo ancho de los hombros, y luego doblándote toca el pie izquierdo con la mano derecha, mientras llevas el otro brazo hacia arriba. Inhala recto arriba y exhala abajo tocándote un pie en cada ocasión. Sigue alternando el movimiento haciendo **25 repeticiones** para cada lado.



**6. Ponte de Pie** y separa las piernas unos 15 cms. Estira los brazos hacia arriba abrazando las orejas. Dóblate hacia delante tocando el suelo con las palmas de las manos manteniendo siempre la cabeza entre los brazos. Inhala y sube hacia arriba estirándote hacia atrás. Exhala y dóblate de nuevo haciéndolo **25 veces**.



**7. Mantente de Pie** con las piernas separadas unos 15 cms. con los brazos estirados hacia los lados. Inclínate hacia el lado derecho llevando el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Repite el movimiento hacia el otro lado inhalando hacia abajo y exhalando hacia arriba. Hazlo **25 veces** a cada lado.



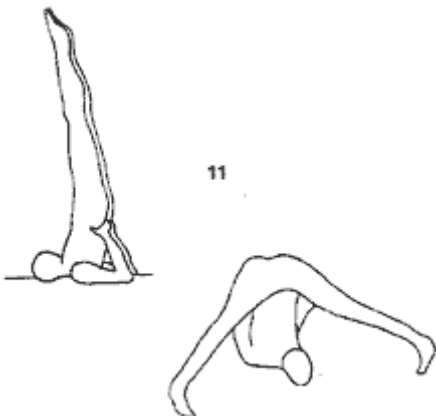
**8. Siéntate con las piernas estiradas** delante de ti. Abre las piernas y cógete del dedo gordo de cada pie con tuS dedos índice y pulgar. Presiona el punto reflejo de la glándula pituitaria detrás de cada dedo gordo. Inhala estirando la columna hacia arriba y exhala doblándote hacia la pierna izquierda tocando la rodilla con la cabeza. Inhala hacia arriba y exhala doblándote hacia la otra pierna. Alterna el movimiento haciéndolo **25 veces** a cada lado.



**9. Siéntate con las piernas estiradas** delante de ti. Mantenías juntas y rectas, cogiendo los dedos con las manos. Inhala hacia arriba y exhala doblándote hacia adelante llevando la cabeza hacia las rodillas. Repite el movimiento **25 veces**.



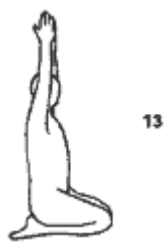
**10. Postura de Arado.** Túmbate sobre la espalda boca arriba. Lentamente levanta las piernas arriba y atrás hasta que toquen el suelo detrás de tu cabeza. Los brazos están estirados hacia los pies. Mantén las rodillas rectas y dirige los dedos de los pies hacia la cabeza tirando los talones hacia atrás. Respiración larga y profundamente. Relájate en esta posición durante **5 minutos** y después lentamente baja las piernas al suelo.



**11. Postura de Vela.** Levanta las piernas juntas hacia arriba perpendiculares al suelo y con las manos apoyándote en la zona lumbar. Deja caer la mayor parte del peso sobre los codos. Mantén la postura durante **3-5 minutos**. Luego baja las piernas otra vez en la **Postura de Arado** abriéndolas al máximo. Inhala y vuelve a la postura de vela y exhala bajando otra vez en postura de arado. Repite el movimiento lentamente **4 veces**. Relájate sobre la espalda.



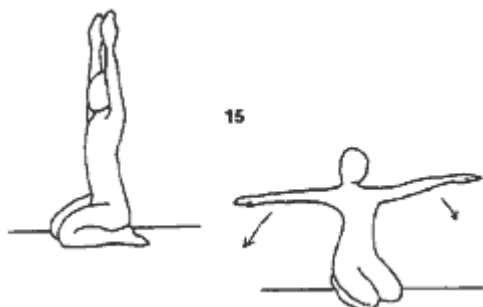
**12. Estírate sobre la espalda** con los brazos a los lados. Inhala y levanta las piernas juntas en Postura de Arado, exhala y bájalas al suelo volviendo a la posición de inicio. Se puede utilizar la presión de las manos para elevar las piernas. Repite el movimiento **50 veces** y luego relájate durante 3 minutos.



**13. Sat Kriya.** Siéntate sobre los talones en Postura Vajrasana. Levanta los brazos rectos hacia arriba, con las palmas juntas. Canta *Sat* y tira del ombligo hacia dentro, canta *Nam* y relájalo. Sigue durante **5 minutos** con fuerza y ritmo. Luego inhala y aplica mulabanda llevando la energía a través de la columna vértebra) hasta el tercer ojo.



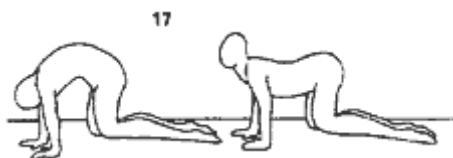
**14. Postura de Gurupranam.** Enseguida inclínate hacia adelante en postura de gurupranam con la frente en el suelo, los brazos estirados y las palmas juntas. Medita en el tercer ojo proyectando los sonidos primordiales *Sa Ta Na Ma* en silencio. Sigue durante **31 minutos**.



**15. Postura Vajrasana.** Siéntate sobre los talones, inhala y levanta los brazos por encima de la cabeza hasta que se toquen los dorsos de las manos. Exhala y baja los brazos paralelos al suelo dejando que las yemas de los dedos toquen el suelo. Sigue durante **5 minutos** y luego inhala, levanta los brazos, retén, exhala y relájate.



**16. Ponte de Pie.** Abre las piernas a lo ancho de los hombros y extiende los brazos delante de ti paralelos al suelo, inhala, exhala doblando las rodillas y bajándote en **Postura de Cuervo**, manteniendo la columna recta. Inhala arriba y exhala abajo. Repite **25 veces**.



**17. Gato/Vaca.** Ponte en postura de cuatro patas sobre las manos y las rodillas. Inhala y arquea la columna hacia al suelo con la cabeza hacia atrás. Exhala y lleva la barbilla hacia el pecho arqueando la columna hacia arriba. Sigue alternando el movimiento durante **5 minutos**.



**18. Relajación.**

Túmbate boca arriba y relájate durante **15-30 minutos**. Tápate bien con una manta y duerme.

### Comentario:

Esta kriya no se practica durante una clase normal de Kundalini Yoga. Es para estudiantes que han alcanzado un cierto grado de flexibilidad y coordinación en las clases regulares y en el Sadhana. Esta kriya sirve para eliminar los residuos venenosos y las drogas de los tejidos musculares. Si se practica durante 6 meses cada mañana, ajustará la columna vertebral de tal modo que evitarás visitas en el futuro al Quiropráctico. No hay periodos de descanso entre los ejercicios si no están explícitamente indicados. La serie puede adaptarse a una clase normal reduciendo los tiempos de los ejercicios a 1-2 minutos y añadiendo periodos de descanso.