



### SERIE PARA SENTIRSE ELEVADO



1.- Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos a 60 grados hacia arriba. Dobra los dedos para que la yemas toquen los montículos de las palmas y los pulgares están extendidos apuntando hacia arriba. Los demás dedos están paralelos al suelo. Continúa con respiración de fuego de 1 a 3 minutos. Inhala y trae las manos arriba de la cabeza, tocando los pulgares. Exhala y aplica Mul Bhand unos segundos. Inhala y relaja la postura.



2.- Siéntate en postura fácil y tómate de los tobillos. Comienza a flexionar la espalda: inhala, estira la columna hacia el frente, exhala y dobla la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza erguida. Continúa rítmicamente con respiración profunda de 1 a 3 minutos.



3.- En postura fácil, coloca las manos sobre los hombros, manteniendo los codos arriba a la altura de los hombros. Los pulgares están hacia atrás de los hombros y los demás dedos hacia el frente. Inhala y gira la cabeza y el torso hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala y mira hacia el frente, exhala.



4.- Estira las piernas hacia el frente y toma los dedos gordos de los pies con los pulgares y los índices, rodeando los dedos gordos y presionando los pulgares contra la uña de los dedos gordos, apretando fuertemente (si no puedes alcanzar los pies, tómate de los tobillos). Inhala y endereza la columna, tirando los pies hacia el cuerpo. Exhala y trae la cabeza hacia abajo y los codos hacia el suelo. Continúa de 1 a 3 minutos. Inhala arriba y sostén brevemente, exhala y sostén la postura unos segundos sin bajar la cabeza. Inhala y relaja.



5.- Siéntate sobre el talón derecho con la pierna izquierda estirada hacia el frente. Toma el dedo gordo del pie izquierdo con ambas manos, aplicando presión sobre la uña del dedo gordo del pie. Trae los codos hacia el suelo y la cabeza a la rodilla. En esta postura, haz respiración de fuego de 1 a 2 minutos. Inhala, exhala y baja la cabeza hacia los pies unos segundos. Inhala y relaja. Repite con la otra pierna.



6.- Estira las piernas y separa los pies lo más posible. Tómate de los dedos gordos de los pies con las manos como en el ejercicio 4. Inhala y endereza la espalda, tirando los pies hacia el cuerpo, exhala y dóblate hacia la rodilla izquierda. Inhala arriba y exhala hacia la rodilla derecha. Continúa con respiración poderosa de 1 a 2 minutos. Luego inhala arriba y exhala, doblándote hacia el frente para traer la frente al suelo. Continúa este movimiento por 1 minuto. Inhala y estira la cabeza hacia arriba, exhala y baja la frente al suelo. Mantén unos segundos. Inhala y relaja.



7.- Postura de cobra: Acuéstate sobre el estómago con las palmas sobre el suelo debajo de los hombros. Estira los brazos, alzando los hombros y la cabeza. Los talones se mantienen juntos. Mantén la postura, haciendo respiración de fuego, de 1 a 3 minutos. Inhala, arqueando la espalda al máximo, exhala y aplica el Mul Bhand unos segundos. Inhala y exhala. Para terminar, baja lentamente los hombros, vértebra por vértebra, hasta llegar al suelo. Relájate.



8.- Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Inhala y alza los hombros hacia las orejas, exhala y déjalos caer. Continúa rítmicamente con respiración poderosa de 1 a 2 minutos.



9.- Siéntate en postura fácil y comienza a girar la cabeza en el sentido de las manecillas de reloj. Los hombros permanecen relajados e inmóviles; el cuello debe estirarse suavemente. Continúa de 1 a 2 minutos y luego gira la cabeza hacia el otro sentido de 1 a 2 minutos. Inhala al centro y relájate.



10.- Sat Kriya: Siéntate sobre los talones con los brazos estirados arriba de la cabeza. Los codos tocan las orejas. Entrelaza todos los dedos menos el dedo índice, el cual apunta hacia arriba. Comienza a decir "Sat Nam" contrayendo el ombligo al decir "Sat" y relajándolo al decir "Nam" a un ritmo de 8 veces por cada 10 segundos. Continúa de 3 a 7 minutos. Inhala y aplica Mul Bhand, haciendo subir la energía desde el ano hasta el tope de la cabeza; exhala. Inhala profundamente, luego exhala completamente y aplica Mul Bhand. Inhala y relájate.



11.- Relájate profundamente en postura fácil o sobre la espalda con los brazos al lado del cuerpo, palmas hacia arriba.

**Comentario:**

Esta serie de ejercicios es excelente para armonizar la energía. Ejercita sistemáticamente la espina dorsal y ayuda en la circulación del prana para equilibrar los chakras.

**[ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR](#)**

<a href="#">Kundalini Yoga</a>	<a href="#">Qué es Centro Dorado</a>	<a href="#">Actividades</a>	<a href="#">Eventos</a>	<a href="#">Tienda</a>	<a href="#">Enlaces</a>
--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------



Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:  
Jaidev Singh  
[jaidev@centrodorado.com](mailto:jaidev@centrodorado.com)