

Desarrollando fuerza y balance

5 de diciembre de 1985

1. Siéntate en postura fácil. Utiliza tu dedo pulgar para cerrar tu fosa nasal derecha e inhala por tu fosa nasal izquierda. Utiliza tu dedo de Mercurio (meñique) para cerrar tu fosa nasal izquierda y exhalar a través de tu fosa nasal derecha. **3½ minutos.**

a. Tapa tu fosa nasal derecha con tu pulgar mientras inhalas por tu fosa nasal izquierda.

b. Tapa tu fosa nasal izquierda con tu dedo de mercurio mientras exhalas por tu fosa nasal derecha.



Ejercicio 1



Ejercicio 2

2. Con tus piernas cruzadas ya sea en postura fácil o en flor de loto, toma los dedos de tus pies y rólate hacia atrás y hacia adelante sobre tu columna vertebral. Respiración de fuego. **2 minutos.**

3. Ve a postura de vaca sobre tus manos y rodillas, saca tu lengua y haz respiración de fuego a través de la boca abierta. Bombea tu ombligo. **1½ minutos.**



Ejercicio 3



Ejercicio 4

4. Sentada en postura de flor de loto, utiliza tus brazos para levantar tus glúteos del suelo. Mantén tus glúteos levantados e inclina tu cabeza hacia el suelo. Continúa moviéndote hacia arriba y hacia abajo mientras cantas el Jaap Sahib de Ragi Sat Nam Singh. **4 minutos.**

5. Recuéstate sobre tu espalda. Muévete vigorosamente, haz estiramiento de gato y estírate en todas direcciones. Muévete rápidamente para estimular tu corazón. **3½ minutos.**



Ejercicio 5



Ejercicio 6

6. Aún sobre tu espalda, haz saltar tu cuerpo de forma vigorosa. **1½ minutos.**

7. Recuéstate y relájate. Empieza por concentrarte en tu ombligo por 2 minutos y después concéntrate en tu corazón. 16 minutos.



Ejercicio 7

Original: Self Knowledge, Harijot Kaur

Traducción: Manpreet Kaur

Edición: Gurudev Singh

Modelo: Andria

Fotografía: Onkarjot Singh

@The Teachings of Yogi Bhajan