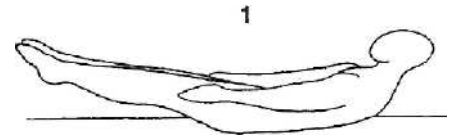
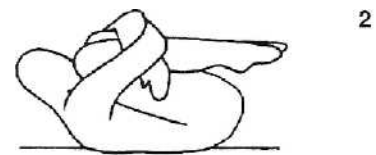


Despierta a tus 10 Cuerpos

1. Postura de Estiramiento: Túmbate sobre tu espalda con tus brazos a los lados. Levanta la cabeza y las piernas a 15 cm. del suelo, y las manos también a 15 cm. con las palmas la una mirando hacia la otra por encima de las caderas, para construir energía a través del punto del ombligo. Apunta los dedos de los pies y haz respiración de fuego. **1-3 minutos.**



2. Trae las rodillas hacia al pecho, y envuelve los brazos alrededor de las rodillas. Coloca tu nariz entre las rodillas y empieza a hacer respiración de fuego. 1-3 minutos.



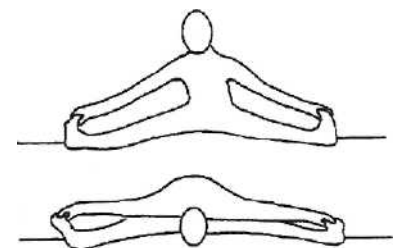
3. Postura de Celibato o Postura Fácil: Levanta los brazos hacia arriba a un ángulo de 60 grados, con las manos cerradas en puño. Mantén los pulgares rectos apuntando hacia arriba. Tus ojos están cerrados, concéntrate en el tercer ojo. Haz respiración de fuego. **1-3 minutos.**



4. Siéntate con las piernas estiradas y bien abiertas. Inhala y estira tus brazos hacia arriba, luego exhala, estírate hacia el pie izquierdo, agarrando los dedos con las manos, inhala y vuelve a subir los brazos. Exhala y estírate esta vez hacia el pie derecho, agarrando los dedos con las manos. Sigue durante 1-3 minutos.



5. Mantén la postura con las piernas abiertas. Cógete de los dedos, inhala y estírate hacia abajo al centro trayendo la frente al suelo. Luego exhala y vuelve a sentarte arriba. Sigue durante 1-3 minutos.

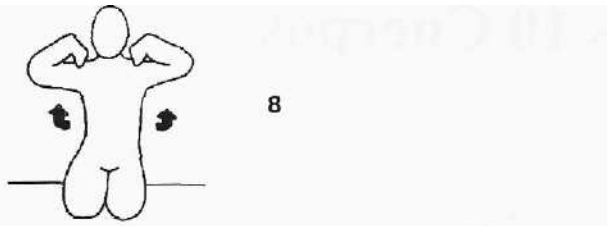


6. Flexiones de la Columna - Siéntate en postura fácil, agarra los tobillos con ambas manos. Inhala y estira la columna hacia delante (balancéate hacia delante sobre las nalgas). Luego exhala y flexiona la columna hacia atrás (balancéate hacia atrás sobre las nalgas). Mantén la cabeza fija y los brazos bastante rectos y relajados. Sigue durante 1-3 minutos.



7. Siéntate sobre los talones. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos. Estira la columna hacia delante con la inhalación y hacia atrás con la exhalación. Concéntrate en el tercer ojo. 1-3 minutos.

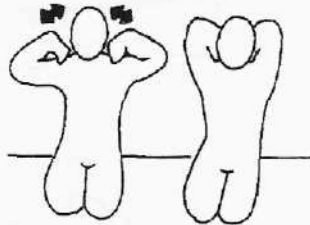




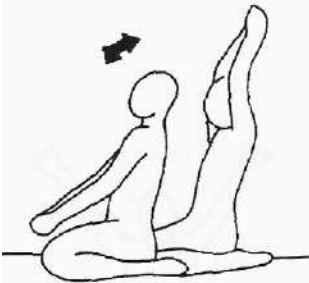
8

8. Todavía sobre los talones, coloca las manos sobre los hombros con los dedos hacia delante y los pulgares hacia atrás. Inhala y gírate hacia la izquierda, exhala y gírate hacia la derecha. Mantén los brazos paralelos al suelo. **1-3 minutos.**

9



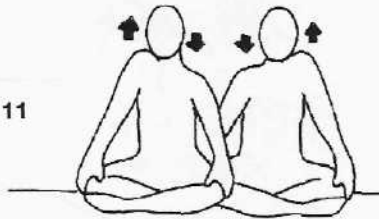
9. Mantén la misma postura que en el ejercicio anterior, con las manos agarrando los hombros. Inhala y levanta los codos hacia arriba, hasta que la parte posterior de las muñecas se tocan detrás de la cabeza. Exhala y baja los codos hacia la posición original. Sigue durante 1-3 minutos.



10

10. Entrelaza las manos en cerradura de venus encima de tus muslos. Inhala y estira los brazos hacia arriba encima de la cabeza, luego exhala mientras las manos vuelven otra vez a tu regazo. **1-3 minutos.**

11



11. Siéntate en postura fácil con las manos colocadas sobre las rodillas. Inhala y sube el hombro izquierdo hacia arriba, luego exhala y sube el hombro derecho mientras simultáneamente bajas el izquierdo. Sigue durante **1 minuto.** Luego invierte la respiración para que inhales al encoger el hombro derecho hacia arriba y levantes el hombro izquierdo con la exhalación. Sigue durante **1 minuto.**

12

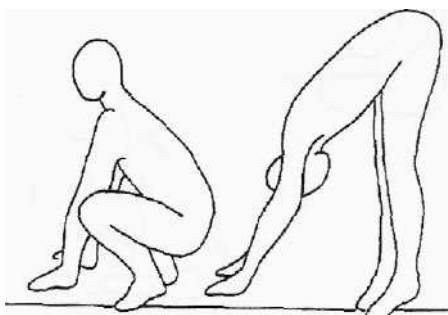


12. Inhala y sube ambos hombros hacia arriba, exhala y bájalos. **1 minuto.**

13



13. En Postura Fácil, con las manos sobre las rodillas. Inhala y gira tu cabeza hacia la izquierda, exhala y gírala hacia la derecha. **1 min.** Luego haz la respiración manteniendo el mismo movimiento de la cabeza pero a la inversa. **1 min.** Luego inhala profundamente y concéntrate en el tercer ojo. Relájate.



14

14. Postura de Rana. Los talones levantados se tocan. Inhala y estírate hacia arriba manteniendo tus manos en el suelo y tratando de llevar la cabeza hacia tus rodillas. Exhala y vuelve a la posición original. Haz el movimiento 54 veces.

15. Relájate profundamente sobre tu espalda.

Que el eterno sol te ilumine
el amor te rodee y la luz pura interior,
guíe tu camino.
Sat nam