

## La esencia del ser

Esta serie de ejercicios guía la fuerza vital pránica en el cuerpo al centro del corazón, “abriendo” el corazón de modo que pueda dar y recibir amor sin temor; coraje o resentimiento. Este estado de compasión es la esencia del ser. Cuando le desaniman las cicatrices y desilusiones de la vida, este kriya le ayuda a sentir la realidad más amplia de la cual usted forma parte. Cuando vive a partir de la esencia del ser, tiene más posibilidades. Físicamente este kriya libera la tensión, fortalece la digestión y abre los pulmones.

### 1. Círculos de brazos



Siéntese en postura fácil. Estire los brazos hacia el frente y un tanto hacia los lados, para formar una V con el cuerpo. Los brazos están rectos desde los hombros, con las manos extendidas y las palmas hacia abajo.

Gire los brazos hacia atrás en círculos grandes. Mantenga los brazos de manera que los círculos se hagan al frente y un poco afuera de los costados. Empiece con la respiración de fuego y aumente poco a poco la fuerza de la respiración conforme gira los brazos más rápido, en círculos cada vez más amplios. Siga de 1 a 4 minutos. Inhale, mantenga a la postura, exhale y relaje los brazos hacia abajo.

Este es un ejercicio vigorizante. Cuanto más rápida es la respiración, con más fuerza se estimula el centro del corazón y se abren los pulmones.

### 2. Arco con balanceo



Recuéstese boca abajo y adopte la Postura de arco. Doble hacia atrás, tome los tobillos y estírese para crear una tensión entre los brazos y piernas. Colúmpiese hacia atrás y adelante desde los hombros hasta las rodillas, coordinando el movimiento con una fuerte Respiración de fuego, tan potente que sienta como si entrara fuego por las fosas nasales. Siga 1 minuto. Luego relájese brevemente.

La Postura de Arco da masaje a los órganos internos, en especial a los órganos digestivos y dobla por completo hacia atrás toda la columna. Junto con la Respiración de fuego y el balanceo, dan energía a la persona y estimulan el movimiento de la energía hacia el corazón.

### 3. Balanceo sobre la columna



Recuéstese boca arriba con los muslos pegados al pecho y la frente a las rodillas. Colúmpiese a todo lo largo de la columna al tiempo que practica la Respiración de fuego durante 1 minuto.

Este ejercicio permite que la columna se arquee y estire en dirección opuesta al ejercicio anterior

### 4. Sentadillas de cuervo



Póngase de pie con los pies apuntando ligeramente hacia fuera, separados de 30 a 45 centímetros. Entrelace los dedos en cerradura de Venus sobre la cabeza. Exhale y baje de modo que los glúteos se acerquen al piso lo más posible. Mantenga la columna lo más recta posible. Inhale y regrese a la posición de pie. Siga con 26 sentadillas.

Las sentadillas de cuervo permiten que la pelvis se relaje y se abra.

## 5. Círculos de brazos

Repita el primer ejercicio de 1 a 2 minutos.

## 6. Esencia de la meditación en el ser



Sentado en Postura fácil, cruce las manos al centro del pecho. Cierre los ojos. Permanezca concentrado y medite de 5 a 31 minutos. Si puede, medite oyendo o cantando música divina y que lo anime.

Elimine cualquier auto limitación. Haga que el yo se entregue al ser. En esta conciencia expansiva percibirá su esencia.