

## Kriya

1. Desde Tadhāsana, Admanjali mudrā. Inhalar mientras se extienden los brazos hacia un ángulo de 60 grados. Al mismo tiempo dejar que caiga la cabeza hacia atrás para mirar el cielo. Exhalar mientras se vuelve a la posición original trayendo los brazos al pecho y volviendo la cabeza recta. Crear un ritmo constante con la respiración y seguir entre 3 y 5 minutos.



2. Sentado en los talones, extender los brazos hacia los lados, paralelos al suelo con las palmas hacia arriba. Girar la cabeza a la izquierda con la inhalación y a la derecha con la exhalación. Seguir por 3 minutos.



3. Colocar las manos sobre las rodillas y empezar a levantar cada hombro alternativamente. Seguir por 2 minutos.



4. Sentado en los talones, estirar ambos brazos hacia delante, mantenerlos paralelos al suelo con las palmas hacia abajo. Dejar que la cabeza caiga hacia atrás y mirar el cielo.



5. Empezar una respiración abdominal o si posible un bastrika. Seguir por 3 minutos.

6. Con las piernas cruzadas, entrelazar las manos por detrás de la espalda. Inclinar la cabeza hacia delante, así que, la barbilla descansa en el hueco del cuello tocando encima del esternón. Empezar una respiración abdominal o si posible un bastrika. Seguir por 3 minutos.



7. Con las piernas cruzadas, columna recta y pecho ligeramente subido con las manos descansando sobre las rodillas. Inhalar, girar la cabeza hacia la derecha , exhalar y girar la cabeza hacia la izquierda. Seguir por 3 minutos.



8. Con las piernas rectas estiradas al frente y juntas, apretar los pies suavemente hacia delante. Colocar las manos en el suelo detrás de las caderas. Inclinar el tronco hacia atrás a un ángulo de 30 grados. Mirar hacia el cielo, levantar la cabeza y empezar a respirar largo y profundamente. Seguir por 5 minutos.



9. Sentado en los talones, levantar los brazos rectos hacia arriba. Entrelazar los dedos de las manos con los índices apuntando hacia arriba. Inhala e inclina todo el cuerpo hacia delante a un ángulo de 30 grados. Exhala e inclina hacia atrás a un ángulo de 30 grados. Seguir por 3 minutos.

