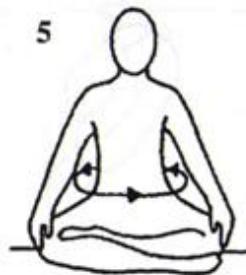
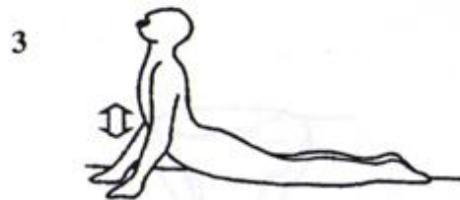
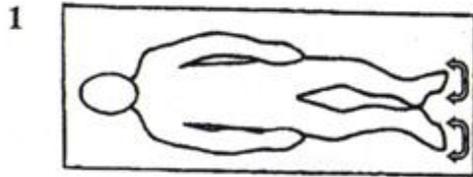


Para Desintoxicar

Mayo 29, 1984



1. Recuéstate sobre la espalda, con tus piernas derechas. Los talones están juntos y los dedos de los pies apuntan hacia el frente. Mantén los talones juntos y comienza a separar las puntas de los pies para que ambos apunten hacia fuera. El pie derecho apunta hacia la derecha y el izquierdo hacia la izquierda. Ahora junta las puntas de los pies para que de nuevo los dedos apunten hacia el frente. Continúa abriendo y cerrando rápidamente los pies y mantén los talones juntos. **4 minutos.**

2. Aun sobre la espalda, coloca tus manos por debajo de la cabeza. Levanta tus piernas a 60 centímetros del piso y comienza a moverlas hacia arriba y hacia abajo sin dejar que los talones toquen el piso. Mantén las piernas derechas, no dobles las rodillas. Este ejercicio, practicado vigorosamente, limpia el enojo interno. **4 minutos.**

3. Recuéstate sobre el estómago. Saca la lengua, exhala por la boca y ve a Postura de Cobra. Inhala a través de la boca mientras regresas tu cuerpo hacia el piso. Continúa el movimiento y la respiración de manera poderosa. **6 ½ minutos.**

4. Recuéstate sobre la espalda de nuevo y lleva tus rodillas hacia el pecho. Al momento en que las rodillas tocan el pecho, levanta los brazos a 90 grados. Los brazos están paralelos entre si. Estira las piernas hacia el frente, y bájalas al mismo tiempo que bajas los brazos. Continúa con el movimiento de manera vigorosa. **3 minutos.** El movimiento es controlado, los brazos y las piernas no deben producir sonido alguno al tocar el piso.

"A lo largo de nuestra vida nos desintoxicamos continuamente.

Procesamos la comida, los pensamientos y cualquier forma de energía.

Cuando ese flujo es continuo y libre, nos mantenemos estables y flexibles. El problema viene cuando acumulamos más de lo que podemos procesar.

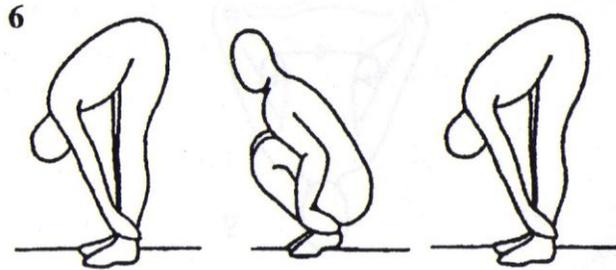
Nuestro metabolismo y las viejas emociones nos oprimen.

Esta serie mueve sistemáticamente la energía corporal y mental, a fin de mantenerte radiante y vitalizado".

GCSK

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)



5. Siéntate en Postura Fácil y comienza a girar el torso alrededor de la base de la espina dorsal. El movimiento se hace en el sentido contrario a las manecillas del reloj. **3 minutos.** Muévete tan rápido como puedas durante el último minuto.

6. Ponte de pie. Inclínate hacia delante para tomarte de los tobillos. Mientras los sostienes, siéntate en Postura de Cuervo y regresa hacia arriba. Continúa con este movimiento por **2 minutos.**



7. Siéntate cómodamente en Postura Fácil, con tu espalda derecha. Canta *Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Waje Guru.* (una repetición completa del mantra toma de 7-8 segundos) **11 minutos.**

Para terminar: Inhala profundo y estira los brazos por arriba de tu cabeza con las palmas juntas. Sostén la respiración de **20 a 40 segundos** mientras estiras tu espina dorsal hacia arriba. Repite esta secuencia dos veces más.



Para terminar

“Un yogui es aquel a quien el par de opuestos no le afectan. Él no obedece a la ley de la dualidad y la polaridad.” -YB