


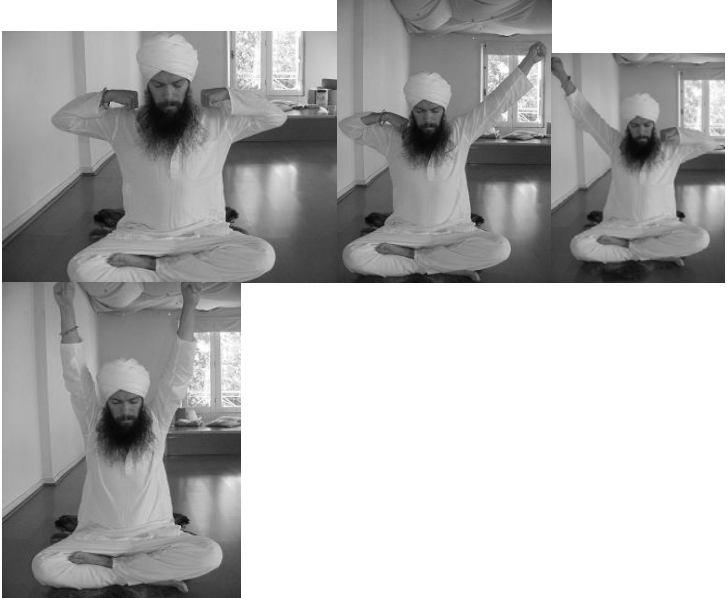
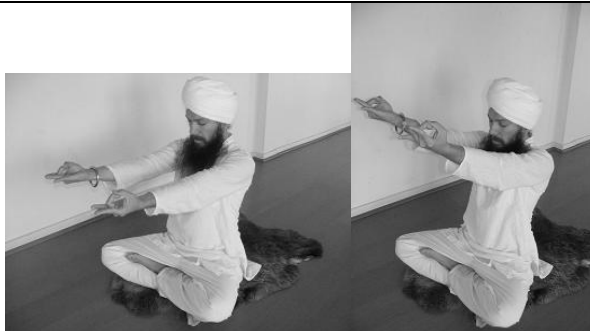


Kriya para el Cerebro Frontal

<p>1.- Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Arquea la columna hacia el frente empujando la mandíbula y los dientes hacia fuera cuando la cabeza va hacia arriba. Luego arquea la columna hacia atrás y abre la boca. Flexiona la columna totalmente y respira poderosamente por la boca. Sigue de 3 a 4 minutos. <i>Este ejercicio trabaja sobre el cerebro frontal.</i></p>	
<p>2.- En postura de cuervo, ubica las manos en tu cintura, inhala a través de la boca y ponte de pie, empujando la mandíbula y los dientes hacia delante. Luego abre la boca y exhala a través de ella, regresando a la postura de cuervo. Sigue de 2 a 3 minutos.</p>	
<p>3.- En postura fácil, dobla los brazos junto al cuerpo con las palmas a la altura de la cara viendo hacia fuera. Las palmas están separadas unos 45 cm. Estira el brazo derecho, paralelo al piso, con la palma viendo hacia abajo. Regresa a la posición original y repite con el brazo izquierdo. Continúa alternando los brazos, moviéndote rápido y fuertemente, por 6 minutos.</p>	
<p>4.- Ahora haz puños con las manos, el el pulgar adentro y tocando el montículo debajo del meñique. Coloca las manos arriba de los hombros y haz la siguiente secuencia:</p> <ol style="list-style-type: none">mano derecha a 60° hacia arriba y regresa a la posición original.Trae la mano izquierda a 60° hacia arriba y regresa a la posición original.Alza las dos manos arriba de la cabeza, formando líneas paralelas y luego regresándolas a la postura original. Sigue poderosamente de 6 a 7 minutos.	

Kriya para el Cerebro Frontal

5.- En postura fácil, estira los brazos hacia el frente, paralelos al piso con las palmas viendo hacia arriba. Dobra el dedo de Saturno (dedo del medio) hacia la palma y pon el dedo pulgar sobre ese dedo. Mantén los demás dedos derechos. Sin doblar los brazos, comienza a subir y bajar las manos, subiendo 30 cm hacia arriba y bajando 30 cm hacia debajo de la posición original. La respiración se coordinará automáticamente con el movimiento. Continúa moviendo los brazos rápida y poderosamente por 3 minutos.



6.- Haz 54 ranas (o 3 a 4 minutos)



7.- En postura de roca (sentado sobre los talones), repite el movimiento de brazos del ejercicio 4. Sigue por 2 minutos.

Este ejercicio trabaja sobre la digestión y en quitar los depósitos y toxinas del área del pecho.

8.- Ponte de pie, cierra los ojos y Comienza a bailar con alguna música con ritmo. Mueve todos los músculos del cuerpo, fluyendo con el ritmo. Sigue por 25 minutos.

Esto se le conoce como instinto natural del baile. Le da al cuerpo una oportunidad de desechar los depósitos de las toxinas. La comunicación efectiva utiliza el lenguaje del cuerpo para expresar y proyectar las palabras que hablamos. Aquellos que no expresan su psiquis a través de la comunicación y en la acción.

