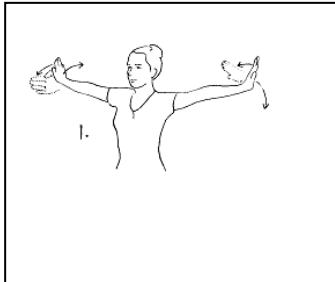
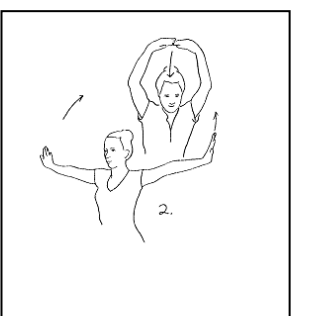
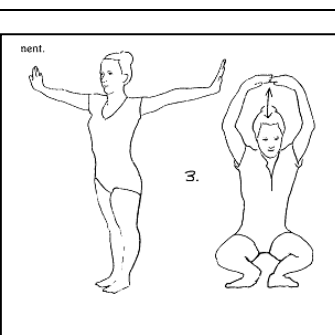
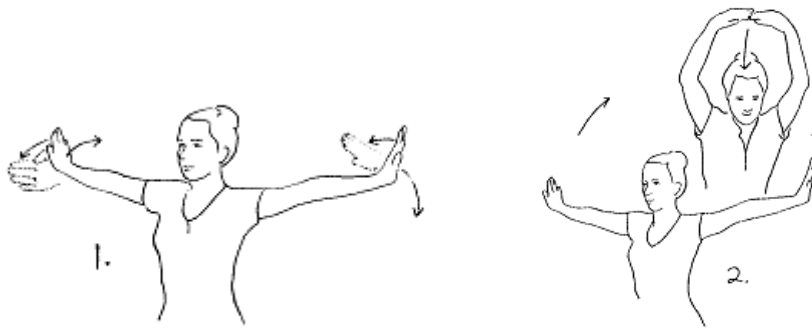


Kriya para equilibrar la Cabeza y el Corazón

 <p>1.</p>	<p>1) Siéntate en Postura Fácil, los brazos rectos extendidos a los lados desde los hombros con las manos levantadas a 90° de las muñecas, con las palmas hacia fuera y los dedos juntos. El movimiento se divide en 4 partes, empezando por la posición (A). En la posición 2, rotamos las manos desde las muñecas de manera que los dedos apuntan hacia delante (B). En la posición 3, vuelve a la posición original (A); y en la posición 4, rotan las muñecas de manera que los dedos de las manos apuntan hacia atrás (C). Los codos rotarán. Muévete en un ritmo de un ciclo completo por cada 4 segundos. Mantén los brazos rectos y continúa durante 6 – 7 minutos, inhalando en posición A, exhalando en posiciones B y C. <i>Este ejercicio cambia la química de los fluidos del cerebro.</i></p>
 <p>2.</p>	<p>2) Todavía en Postura Fácil, extiende los brazos rectos a los lados, las palmas hacia fuera (A). En la primera parte del ejercicio, inhala mientras los brazos se levantan hasta formar un arco con las palmas cruzándose ligeramente por encima, frente a la parte superior de la cabeza sin tocarse (B). Baja los brazos a la postura original mientras exhalas, y luego levanta los brazos otra vez mientras inhalas, esta vez cruzas las palmas ligeramente por encima y por detrás de la parte superior de la cabeza (C). Continúa el movimiento con vigor y siempre manteniendo los brazos paralelos al suelo cuando se encuentren en posición A. Continúa durante 1-2 minutos.</p>
 <p>3.</p>	<p>3) De pie, ahora ponte en cuchiillas y agrega la Postura de Cuervo en el movimiento de brazos del ejercicio 2. Mientras exhalas baja a la Postura de Cuervo, una postura de inclinación con las rodillas recogidas hacia el pecho y las suelas de los pies lisas sobre el suelo (A). Mientras inhalas y llevas los brazos arriba de la cabeza, ponte de pie. Continúa alternativamente las cuchiillas, la Postura de Cuervo y estar de pie con el movimiento de brazos durante unos 3-4 minutos a una velocidad de 1 segundo por movimiento.</p>



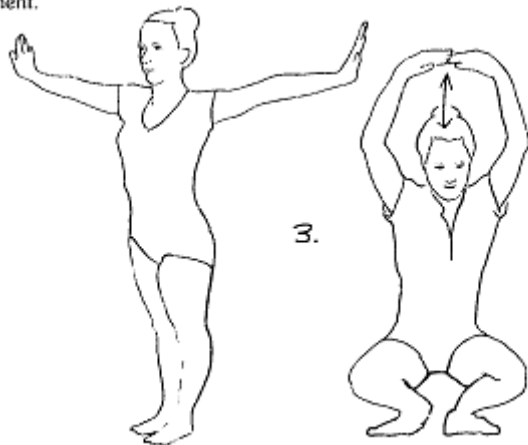
Exercise Set for Balancing Head and Heart



1) Sit in Easy Pose, arms straight out to the sides from the shoulders with the hands bent up at the wrists at a 90 degree angle, palms facing out and fingers together. The movement is in 4 parts, starting with the beginning position (A) . On count 2 rotate the hands at the wrists so that the fingers point straight forward (B) . On count 3 return to the original position (A), and on count 4 rotate the wrists so that the fingers point straight backwards (C) . The elbows will rotate. Move in a rhythm of one full cycle per 4 seconds. Keep the arms straight and continue for 6- 7 minutes, inhaling in position A, exhaling in positions B and C. *This exercise changes the chemistry of the brain fluid.*

2) Still in Easy Pose, extend the arms straight out to the sides, palms facing out (A) . In the first part of the exercise, inhale as the arms are raised up to form an arc with the palms crossing over and slightly in front of the top of the head without touching (B) . Lower the arms to the original position as you exhale, and then raise the arms again as you inhale, this time cross the palms over and slightly behind the top of the head (C) . Continue the motion powerfully and always keep the arms parallel to the floor when in position A. Continue for 1-2 minutes.

ment.



3) Stand up and add Crow squats to the arm movements of exercise 2. As you exhale come down into Crow Pose, a crouching position with the knees drawn into the chest and soles of the feet flat on the floor (A) . As you inhale and bring the arms up over the head, come into a standing position. Continue alternately squatting in Crow Pose and standing up with the arm movement for 3-4 minutes at a speed of 1 second per movement.

