



1) **Respiración por la fosa nasal derecha.** Siéntate en postura fácil con una columna recta. Descansa la mano derecha sobre la rodilla en *gyan mudra*. Bloquea la fosa nasal izquierda con el pulgar de la mano izquierda. Los otros dedos apuntan hacia arriba. Comienza a hacer respiraciones largas, profundas y poderosas por la fosa nasal derecha. Concéntrate en el flujo de la respiración. Continúa de **3 a 5 minutos**. Inhala y relaja.
Este ejercicio inhala la respiración "solar", y te da una mente clara y enfocada.

2) **Sat Kriya.** Siéntate sobre los talones con los brazos por encima de la cabeza y las palmas juntas. Entrelaza los dedos, excepto los dedos índice, los cuales apuntan hacia arriba. Los hombres cruzan el pulgar derecho por encima del pulgar izquierdo; las mujeres cruzan el pulgar izquierdo por encima del derecho. Para hacer Sat Kriya, comienza a cantar rítmicamente *SAT NAM*. Enfatiza *SAT* mientras metes el ombligo. En *NAM*, libera la cerradura. Concéntrate en el punto del entrecejo. Continúa durante **3 minutos**. Luego, inhala, suspende la respiración, aplica *mulbandh*, e imagina que tu energía irradia desde el punto del ombligo y que circula por todo el cuerpo. Relaja. Repite el ejercicio durante **3 minutos**. Luego, inhala, aplica *mulbandh* y, mentalmente, lleva toda la energía a la punta de los dedos. Relaja.
Este ejercicio libera la energía almacenada en el punto del ombligo.

3) **Flexiones espinales.** Siéntate en postura fácil. Toma las espinillas con ambas manos. Inhala, estira la columna hacia delante y eleva el pecho. Exhala, deja que la columna se flexione hacia atrás. Conserva la cabeza a un mismo nivel durante los movimientos. En cada inhalación, mentalmente, vibra el mantra *SAT*. En la exhalación, vibra *NAM*. En cada exhalación, aplica *mulbandh*. Continúa **108 veces**, rítmicamente, y con respiraciones profundas. Luego, inhala, sostén de manera breve con la columna perfectamente recta. Exhala. Relaja.
Este ejercicio lleva la energía kundalini liberada al sendero de la columna y le ayuda a su flexibilidad.

4) **Postura de rana.** Coloca los dedos de los pies en el suelo, los talones juntos por encima del suelo, los dedos de las manos en el suelo, entre las rodillas, y eleva la cabeza. Inhala y levanta los glúteos. Baja la frente hacia las rodillas y mantén los talones por encima del suelo. Exhala, regresa a la posición en cuclillas original con el rostro hacia enfrente. Continúa **26 veces** con respiraciones profundas. Inhala arriba, luego, relájate sobre los talones.
Este ejercicio transforma la energía sexual.

5) **Giros de cuello.** Siéntate sobre los talones. Coloca las manos sobre los muslos. Con la columna muy recta, inhala profundo mientras giras la cabeza hacia la izquierda. Mentalmente, vibra *SAT*. Exhala por completo mientras giras la cabeza hacia la derecha. Mentalmente, vibra *NAM*. Continúa inhalando y exhalando durante **3 minutos**. Inhala con la cabeza al centro. Relaja.
Este ejercicio abre el chakra de la garganta, estimula la circulación a la cabeza, y trabaja sobre las glándulas tiroideas y paratiroides.

Surya Kriya 2 DE 2

6) **Inclinaciones de la columna.** Siéntate en postura fácil. Tómate de los hombros con los pulgares por detrás y los otros dedos hacia el frente. Los codos y la parte superior de los brazos están paralelos al suelo. Inhala mientras te inclinas a la izquierda. Exhala e inclínate a la derecha. Continúa este movimiento con respiraciones profundas durante **3 minutos**. Luego, inhala al centro. Relaja.
Este ejercicio flexiona la columna, distribuye la energía por todo el cuerpo y equilibra el campo magnético.



7) **Medita.** Siéntate en una postura meditativa perfecta con la columna recta. Dirige toda la atención a través del punto del entrecejo. Mete el punto del ombligo —sostenlo—, aplica *mulbandh*. Observa el flujo de la respiración. En la inhalación, escucha un silencioso *SAT*. En la exhalación, escucha un silencioso *NAM*. Continúa durante **6 minutos o más**.
Este ejercicio te llevará a una meditación autocurativa profunda.



COMENTARIOS:

Este *kriya* es llamado así por la energía del sol: *surya*. Cuando tienes mucha "energía solar", no te enfías, eres enérgico, expresivo, extrovertido y entusiasta. Esta es la energía de la purificación. Te ayuda a mantener un buen peso. Ayuda a la digestión. Hace a la mente clara, analítica y orientada a la acción. Estos ejercicios estimulan, sistemáticamente, la fuerza pránica positiva y la energía kundalini misma. Ocasionalmente, esta serie debe estar en tu práctica regular de *sadhana* para incrementar la fuerza de tu cuerpo y tu capacidad para enfocarte en muchas tareas.