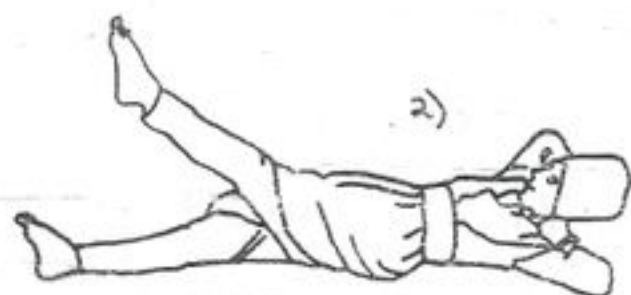


## 37) Serie para el Metabolismo y la Relajación'



1) Siéntate sobre los talones, entrelaza los dedos y extiende los brazos hacia el frente paralelos al piso. Inhala profundamente y sube y baja los brazos 3 veces sin exhalar. Al terminar, exhala en la posición original. Continúa de 1 a 2 minutos. Luego sube y baja las manos 10 veces por inhalación. Continúa de 1 a 2 minutos.

*Este ejercicio trabaja en el metabolismo, estimulando las glándulas tiroideas y paratiroides. Esta postura ayuda también a la digestión.*



2) Acuéstate sobre la espalda. Entrelaza los dedos y pon las manos debajo del cuello. Inhala y sube la pierna izquierda 60 cm. Mantén la postura, con la pierna recta y los dedos apuntando hacia el frente, de 1 a 2 minutos. Cambia de pierna y continúa con respiración larga y profunda de 1 a 2 minutos.

*Este ejercicio trabaja sobre el ombligo y ayuda a la digestión.*



3) Siéntate en postura fácil y tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Respira largo y profundo por el lado izquierdo de 1 a 2 minutos.

Cambia de lado, bloqueando la fosa nasal izquierda con el índice derecho. Respira largo y profundo por el lado derecho de 1 a 2 minutos.

Formando una "V" con el pulgar y el dedo índice de la mano derecha, inhala por el lado derecho y exhala por el izquierdo de 1 a 2 minutos.

Luego inhala a través del lado izquierdo y exhala a través del lado derecho de 1 a 2 minutos.

Cambia de manos y haz respiración de fuego, inhalando por el lado izquierdo y exhalando por el derecho de 1 a 2 minutos.

Inhale profundamente por los 2 lados y retén brevemente la respiración. Exhala y relaja.

*Esta serie de pranayamas abre los pulmones y dirige el sistema nervioso a coordinar los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Activa las glándulas pituitaria y pineal*

(Continúa en la siguiente página)

4) Postura de Estiramiento: Acuéstate sobre la espalda con las piernas juntas, alza los talones a 15 cm. del piso. Las manos están arriba del cuerpo, apuntando hacia los pies. Alza la cabeza y mira hacia los dedos de los pies. Mantén con respiración de fuego de **1 a 3 minutos**. Inhala y retén la respiración unos instantes, exhala. Inhala, exhala completamente y aplica Mul Bhand. Inhala y relájate.

*Este ejercicio activa y equilibra el tercer chakra, centra el pulso abdominal, y ayuda a la digestión.*

5) Acuéstate sobre la espalda y trae las rodillas hacia el pecho, abrazándolas con las manos. Alza la cabeza y coloca la nariz entre las rodillas. Mantén con respiración de fuego de **1 a 3 minutos**.

*Este ejercicio estimula la glándula tiroidea, abre el área del hueso sacro y alivia las presiones del gas intestinal.*

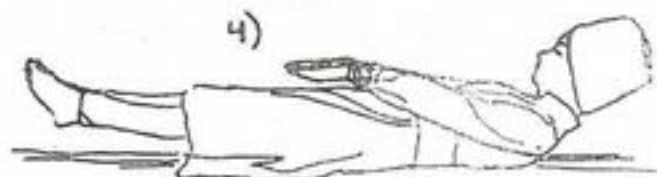
6) Inmediatamente siéntate con las piernas extendidas hacia el frente. Toma y presiona el dedo gordo de los pies con el dedo índice y el pulgar de las manos. Si no puedes alcanzar los dedos del pie, tómate de los tobillos. Baja la cabeza hacia las rodillas y los codos hacia el piso. Respira larga y profundamente de **1 a 2 minutos**.

*Este ejercicio estira el nervio ciático (el nervio de la vida) y la columna vertebral.*

7) Acuéstate sobre la espalda y alza la cabeza a 30 cm. del piso. Estira los brazos hacia el frente con las manos arriba del cuerpo. Concéntrate en el tercer ojo. Mantén con respiración de fuego de **1 a 3 minutos**.

*Este ejercicio coordina la estimulación de la glándula tiroidea y de la glándula pituitaria, preparando el cuerpo para una relajación profunda.*

8) Relájate sobre la espalda profundamente.



#### Comentario:

La relajación profunda es una condición importante para la salud física y mental. Esta serie es una preparación completa para relajar la tensión que acompaña al nerviosismo. También trabaja en el triángulo superior de los chakras, estimulando el equilibrio de las glándulas tiroideas y paratiroides. Es una serie de ejercicios fáciles que derivan sus efectos poderosos de la secuencia de las estimulaciones glandulares y del uso de la pranayama.