

## Serie de ejercicios para el Nervio Ciático

1) Póngase de pie. Estire el brazo izquierdo hacia un costado, paralelo al suelo. Levante la pierna derecha (manteniéndola recta) hacia el otro costado, tan alto como pueda. Luego bájela. Continúe este movimiento cada 1 o 2 segundos, durante 2 minutos. No cambie de costado. El brazo permanece estático.

*Este ejercicio equilibra el cerebro y estira el nervio ciático.*



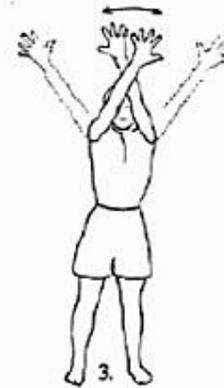
2) De pie, con los pies separados a 90 cm., extienda ambos brazos (codos rectos) hacia arriba con un ángulo de 60 grados. Doble todo el cuerpo de izquierda a derecha. Muévase rápida y poderosamente, continúe por 5 minutos.

*Este ejercicio activa el hígado. El ángulo de 60 grados de los brazos permite la estimulación de dicho órgano.*



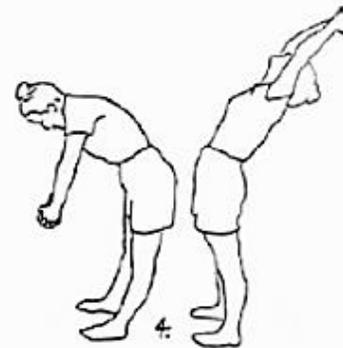
3) De pie, extienda ambos brazos hacia arriba, en un ángulo de 60 grados, con las palmas rectas y hacia adelante. Separe los dedos ampliamente. Cruce los brazos frente a la cara y vuelva a la postura original. Alterne y continúe poderosamente por 4 minutos. Muévase lo más rápido posible. Lo hará transpirar. Los ojos permanecen abiertos durante el ejercicio.

*Este ejercicio estimula los puntos meridionales en el brazo.*



4) De pie, levante los brazos sobre la cabeza, con los dedos entrelazados en la cerradura de Venus. Inhale y doble el cuerpo hacia atrás. Exhale y estírelo hacia adelante. Ejecute un ciclo completo de 2 a 3 segundos. Involucre todo su cuerpo en el movimiento. Continúe durante 4 minutos.

*Este ejercicio actúa sobre la caja torácica.*



5) De pie, extienda los brazos hacia los lados, con los codos rectos y las palmas hacia abajo. Mueva rápidamente los brazos hacia arriba 15 grados y hacia abajo 15 grados, como aleteando. Deje que su respiración se regule con el ejercicio, ella llegará a ser muy profunda y poderosa. Continúe rítmicamente, coordinando el movimiento con la respiración por 2 minutos.

*Este ejercicio estimula su cuerpo y lo prepara para los siguientes ejercicios que son más difíciles.*



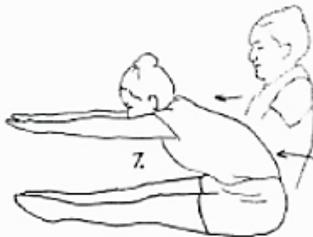
6) De pie, con los pies separados a una distancia de 60 cm., ubique las manos en los muslos, sobre las rodillas. Arquee la columna inferior hacia adelante asumiendo la postura de la vaca. Mueva los glúteos hacia arriba y hacia abajo, colocando el peso del cuerpo sobre las manos. Las rodillas se flexionarán. Demore de 1 a 2 segundos en cada ciclo. Continúe durante 2 minutos.

*Este ejercicio ajusta gradualmente la 3ra, 4a. y 5ta. vértebra lumbar.*



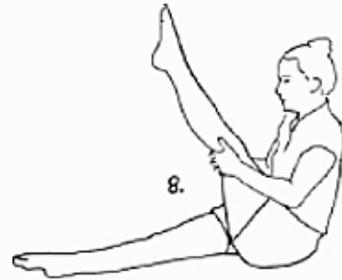
7) Siéntese con los brazos paralelos al suelo y las piernas extendidas. Inhale y exhale en esta postura estirándose hacia adelante. Mantenga la columna inferior arqueada hacia atrás, como si estuviera en postura de gato. Mantenga los brazos paralelos al suelo. Demore de 2 a 3 segundos en cada ciclo. Continúe por 2 minutos.

*Este ejercicio aplica presión sobre la columna inferior.*



8) Permanezca con las piernas estiradas y entrelace las manos en mudra de Venus debajo de la rodilla izquierda. Suba rápidamente la pierna y luego bájela, manteniéndola recta. Demore 2 segundos en cada ciclo. Continúe poderosamente de 1 a 2 minutos y luego repita el ejercicio con la pierna derecha, de 1 a 2 minutos.

*Este ejercicio estimula el colon e hígado.*



9) Siéntese con las piernas extendidas. Incline su cuerpo hacia atrás, sosteniéndolo con las manos y los codos levemente doblados. Suba ambas piernas a 45 cm. y comience un movimiento alternado de extensión y contracción, doblando las rodillas. Mantenga los pies paralelos al suelo. Muévase rápidamente, el cuerpo subirá de temperatura. Continúe durante 3 minutos.

*Este ejercicio estimula y ajusta las caderas.*

*Se recomienda especialmente para las mujeres, en la mañana, antes de levantarse de la cama. Se dice que te*

*mantiene joven.*



10) Siéntese en postura Fácil. Inhale y extienda los brazos rectos hacia arriba, con manos en puño. Exhale y bájelos, acercando las manos al hombro y abriendo los puños. Demore 2 segundos en cada ciclo. Continúe durante 2 minutos.

*Este ejercicio estimula la circulación.*



11) Adopte la postura de Rana, en cuclillas, con los talones juntos y sobre el suelo y la punta de los dedos en el suelo. Comience a hacer giros de cuello alrededor de los hombros, permita que el mentón roce el pecho. Continúe durante 1 minuto.

*Este ejercicio estimula la columna (especialmente la zona lumbar).*



12) Permanezca en postura de Rana y comience el ejercicio con la punta de los dedos de las manos en el suelo, frente de usted. Suba los codos hacia arriba, en puño y regrese luego a la postura original. Cada ciclo demora de 2 a 3 segundos. Continúe durante 2 o 3 minutos.

*Este ejercicio estimula el área de los hombros.*



13) Adopte Shavasana (la postura del Cadáver): Recuéstese de espalda, con los brazos a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba, los empeines no se cruzan y los ojos permanecen cerrados. Relaje su cuerpo completa y sistemáticamente, parte por parte, comience con los pies y continúe hacia la cabeza. Respire largo y profundo. Concéntrese en el tercer ojo. Siéntase joven y bello(a). Continúe durante 5 minutos.



14) Permanezca de espaldas y doble sus rodillas, manteniendo sus pies en el suelo, con los talones juntos. Acerque las rodillas subiendo las piernas, para luego separarlas, regresando al suelo. Mantenga los talones juntos. Muévase tan rápido como pueda. Continúe el aleteo por 2 minutos.

*Este ejercicio ajusta las caderas.*



15) De espalda, abrace las rodillas y acérquelas al pecho. Lentamente suba la cabeza ubicando la nariz entre ellas y después baje la cabeza. Demore 4

segundos hacia arriba y 4 segundos hacia abajo. Continúe este movimiento durante 3 minutos.

*Este ejercicio estimula la glándula tiroides.*



16) Siéntese en postura fácil, ubique la palma derecha sobre la mano izquierda frente al pecho, ambas hacia abajo. Los brazos se encuentran paralelos al suelo. Mantenga la columna recta. Observe la punta de la nariz y con la punta de la lengua repita cantando "HAR HAR HAR HAR HAR" continuamente. Demore 8 repeticiones de HAR cada 4 segundos. Continúe rítmicamente durante 2 minutos. Continúe 2 minutos más contrayendo el punto umbilical cada vez que la punta de la lengua toca el paladar superior en HAR.



17) Permanezca en postura Fácil. Inhale, retenga la respiración e insfle las mejillas tanto como pueda, exhale. Continúe respirando a través de la nariz, manteniendo las mejillas infladas y liberando, cada vez que inhale, un poco más de aire hacia la boca. Aumente la presión en las mejillas. Continúe de 1 a 2 minutos. Luego, aún con las mejillas infladas y con la cabeza fija, comience a mover sus ojos de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo. Continúe por 1 minuto.

*Este ejercicio aumenta la circulación hacia los ojos y las mejillas, y es muy saludable para su complexión, ya que permite que la sangre irrigue todas las células del cráneo rejuveneciéndolas, ya que normalmente reciben muy poca circulación.*



18) Siéntese en postura Fácil, presione la palma contra el lado de la cabeza y resista con los músculos del cuello. Alternadamente presione el lado derecho y el izquierdo durante 2 segundos cada uno. Use el máximo de presión. Continúe durante 2 minutos.

*Este ejercicio ayuda a alinear apropiadamente el cuello.*



19) Relájese. Cante cualquier mantra y relájese con él.