

PRANAYAMA BÁSICO

YOGI BHAJAN

1. Siéntate en Sukhasana con la mano izquierda en gian mudra. Sube la mano derecha y con el pulgar cierra ligeramente la fosa nasal derecha. El resto de los dedos de tu mano derecha apuntan hacia arriba. Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal izquierda. Continúa durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante 10-30 segundos. Relájate.

2. Siéntate en Sukhasana con la mano derecha en gian mudra. Sube la mano izquierda y con el pulgar cierra ligeramente la fosa nasal izquierda. El resto de los dedos de la mano izquierda apuntan hacia arriba. Empieza a respirar larga y profundamente por la fosa nasal derecha. Continúa durante **3 minutos**, luego inhala y retén la respiración cómodamente durante 10-30 segundos. Relájate.



3. Siéntate en Sukhasana con la mano izquierda en gian mudra. Cierra los ojos enfocándote en la frente, en el entrecejo. Sube la mano derecha y primero cierra la fosa nasal derecha con tu pulgar para que puedas inhalar profundamente por la fosa nasal izquierda. Luego, con el dedo meñique de la mano derecha, cierra la fosa nasal izquierda dejando la fosa nasal derecha abierta para que puedas exhalar por ese lado. Cuando hayas exhalado completamente, comienza nuevamente el ciclo. Continúa durante **3 minutos** con respiraciones muy profundas. Al terminar, inhala, retén la respiración durante 10-30 segundos y relájate.

4. Repite el ejercicio nº 3, pero utiliza la mano izquierda para dirigir la inhalación por la fosa nasal derecha y la exhalación por la fosa nasal izquierda. Continúa durante **3 minutos**.

5. Siéntate en Sukhasana con ambas manos en gian mudra. Cierra los ojos y concéntrate en la frente. Haz respiración de fuego. Mantén la respiración fuerte, constante y conscientemente durante **7 minutos y medio**. Luego inhala, retén la respiración durante 10-60 segundos. Mentalmente visualiza la energía circular por el cuerpo entero. Relaja la respiración y concéntrate en su flujo natural como fuerza vital durante **3 minutos**. Nota cómo ha cambiado tu mente y tus emociones.

6. En la misma postura, medita y canta el Bij Mantra, *Sat Nam* durante **3-15 minutos**.

COMENTARIOS:

Esta serie da un estímulo rápido de energía, aumenta la claridad y equilibra. Si haces cada ejercicio durante los tiempos mínimos, la serie sólo requerirá de 22-25 minutos para rejuvenecerte totalmente. Es muy buena para principiantes. Creas una relación con la respiración y experimentas las diferencias en la emoción y el pensamiento que induce cada respiración. Aunque respirar es lo más natural y esencial, respirar conscientemente puede ser un reto. Cuando alteras la respiración, empiezas a quitar o cambiar los patrones de las emociones y los pensamientos que están en la memoria de las células de tu cuerpo y mente. Mientras estos patrones se empiezan a alterar, quizás divague tu concentración o interés. Si continúas y diriges la respiración, entonces obtendrás un sentido nuevo de bienestar y control sobre la mente.

Esta kriya es excelente para practicar antes de una serie más fuerte de kundalini yoga.