

## Kundalini Yoga: Desafía al ego en ti

Extraído de: <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/seva-service/kundalini-yoga-challenge-ego-you>

*Enseñado el 5 de Junio de 1985*

Traducido en Servicio para APKY por Shabd Dev Kaur



1. Recuéstate sobre tu vientre y toma tus tobillos por dentro. Utiliza tus manos para empujar tus tobillos hacia afuera y volverlos al centro. No dejes que tus rodillas se desplacen. Muévete rápido por 2½ minutos. Este ejercicio será doloroso si tu hígado no está limpio

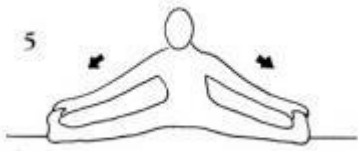


2. Acostado sobre tu vientre, toma tus tobillos por fuera y con tus manos abre y cierra tus piernas deslizando tus rodillas hacia afuera y adentro. 2½ minutos.

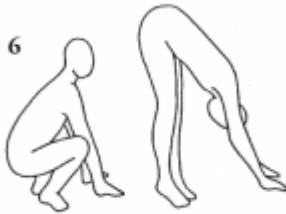


3. Siéntate sobre tus talones y entrelaza tus manos en tu espalda. Exhala al inclinar tu cuerpo hacia abajo y levantar tus brazos tanto como te sea posible. Inhala al volver a sentarte sobre tus talones. 3 minutos.

4. Repite el ejercicio 3 en postura de celibato. 3 minutos.



5. Siéntate y separa tus piernas tanto como puedas. Tómate de los dedos de los pies. Estírate hacia el lado izquierdo llevando tu nariz hacia tu rodilla izquierda. Enderézate y gira hacia el lado derecho y lleva tu nariz hacia la rodilla derecha. Continúa por un minuto.



6. Haz postura de rana 108 veces. Mantén tus talones juntos y sin tocar el suelo.

7. Recuéstate y relájate por 19 minutos

Tiempo total: 31 minutos