



## Ajuste para el Equilibrio de los Sistemas Nervioso y Endocrino

Texto original extraído de [www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/set-nervous-system-and-glandular-balance](http://www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/set-nervous-system-and-glandular-balance)

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur

Esta kriya es para reducir el estrés y fortalecer la mente y el cuerpo, para responder efectivamente al cambio de una manera sana.



1. Siéntate en postura fácil con los brazos extendidos hacia afuera paralelos al piso. Las palmas miran hacia arriba. Empieza a mover sólo tu dedo de Saturno (dedo del medio) arriba y abajo, rápidamente. Con respiración poderosa, inhala cuando levantes el dedo y exhala cuando lo bajes. Continúa de forma rítmica, coordinando este movimiento con la respiración por 7 minutos. Este ejercicio estimula la pituitaria para crear un equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.



2. Mantente en postura fácil. Estira los brazos hacia adelante, paralelos al suelo. Coloca la mano izquierda sobre la derecha entrelazando los dedos con las palmas hacia abajo. Empieza a balancear tus brazos rápidamente de lado a lado, moviendo la cabeza y el cuello en la misma dirección de los brazos. Mantén los codos rectos. Continúa coordinando el movimiento con una respiración poderosa por 5 minutos. Este ejercicio hace el cuerpo muy flexible. También fortalece el músculo del pecho y estimula los nodos linfáticos en esa área.



3. En postura fácil, extiende los brazos hacia adelante, paralelos al suelo. Haz puños con las manos con los pulgares apretados adentro, tocando el monte del dedo meñique. Manteniendo los brazos y manos rectos, levanta el brazo izquierdo mientras bajas el brazo derecho. Continúa moviendo alternadamente los brazos arriba y abajo con energía, coordinando el movimiento con una respiración poderosa por 8 minutos. Este ejercicio trabaja para equilibrar la glándula paratiroides y estimula la pérdida de peso.





4. Postura de mariposa. Siéntate con las plantas de los pies juntas. Acerca los pies a la ingle, manteniendo las rodillas lo más cerca del piso posible. Entrelaza los dedos y coloca las manos sobre el regazo.

Inhala y eleva los brazos sobre la cabeza mientras levantas simultáneamente las rodillas hacia el centro del cuerpo. Exhala y baja las rodillas y brazos a la posición original. Continúa de forma rítmica, coordinando el movimiento con una respiración poderosa por 8 minutos. Este ejercicio equilibra el prana y el apana y ajusta el punto del ombligo.

©The Teachings of Yogi Bhajan

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Set for the Nervous System and Glandular Balance

This kriya is for reducing stress and fortifying the mind and body to effectively respond to change in a healthy way.



5. Sit in Easy Pose with the arms extended straight out to the sides parallel to the ground. The palms are facing up. Begin to move only your Saturn finger (the middle finger) up and down rapidly. Using a powerful breath, inhale as you raise the finger and exhale as you lower it. Continue rhythmically, coordinating this movement with the breath for 7 minutes. This exercise stimulates the pituitary to create a balance between the parasympathetic and sympathetic nervous systems.





6. Remain in Easy Pose. Stretch the arms out in front parallel to the ground. Place the left hand over the right interlacing the fingers with the palms facing down. Begin to rapidly swing your arms from side to side, moving the head and neck in the same direction as the arms. Keep the elbows straight. Continue coordinating the movement with a powerful breath for 5 minutes. This exercise makes the body very flexible. It also strengthens the chest muscle and stimulates the lymph nodes in that area.



7. Sitting in Easy Pose, extend the arms straight out in front, parallel to the ground. Make fists of the hands with the thumbs tucked inside touching the fleshy mound below the little finger. Keeping the arms and hands straight, bring the left arm up as the right arm goes down. Continue alternately moving the arms up and down forcefully, coordinating the movement with forceful breathing for 8 minutes. This exercise works to balance the parathyroid gland and stimulates weight loss.



4. Butterfly Pose. Sit with the soles of the feet pressed together. Draw the feet into the groin, keeping the knees as close to the floor as possible. Interlace the fingers and place the hands in the lap.

Inhale and raise the arms up over the head while simultaneously drawing the knees up towards the center of the body. Exhale and lower the knees and arms down to the original position. Continue rhythmically coordinating the movement with powerful breathing for 8 minutes. This exercise balances the prana and apana, and sets the navel point.

©The Teachings of Yogi Bhajan