



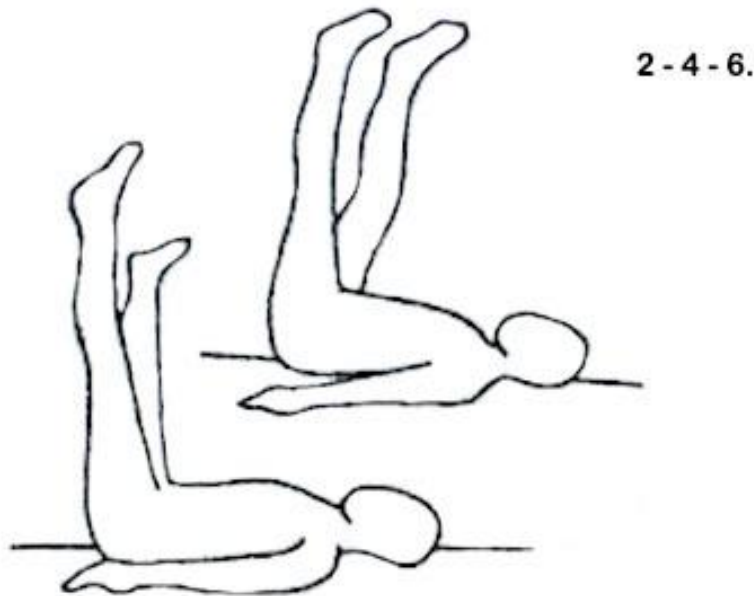
asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Reparación del Sistema Nervioso

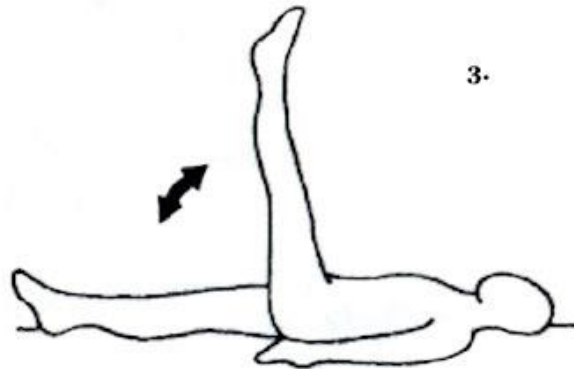
*Extraído del Manual de Kundalini Yoga para el Propietario del Cuerpo Humano*

*por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile*

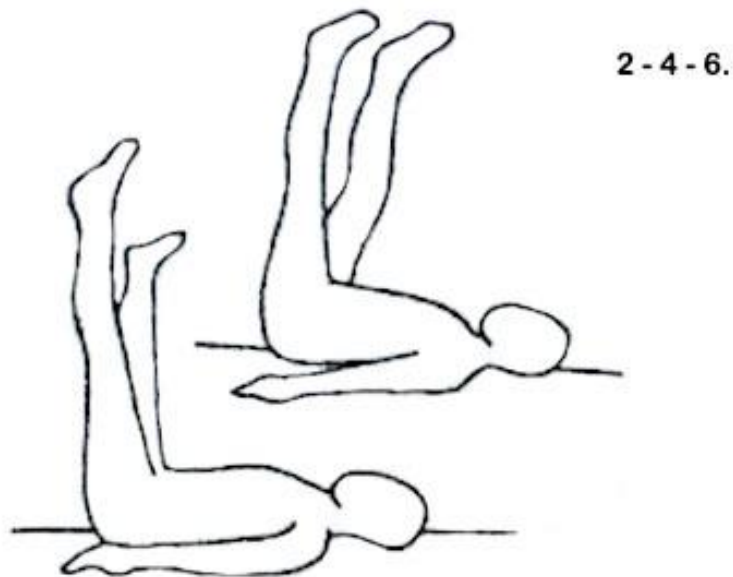
1. Recuéstate sobre tu espalda y comienza a respirar largo, lento y profundo. 1 minuto.
2. Continúa recostado sobre tu espalda y alza ambas piernas a 90 grados. Comienza a cruzarlas rápidamente en el aire con respiración de fuego. 2 minutos.



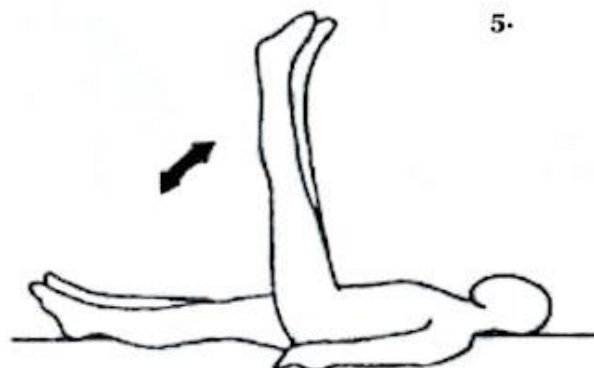
3. Comienza a subir alternadamente las piernas a 90 grados rápidamente y con respiración de fuego. Mueve las piernas al ritmo de tu respiración. 3 minutos.



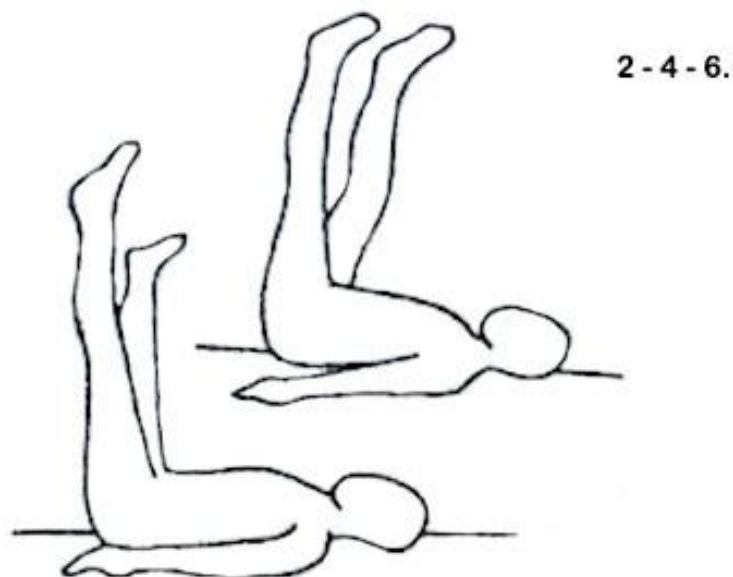
4. Sube las piernas a 90 grados y comienza de nuevo a cruzarlas en el aire rápidamente y con respiración de fuego. 30 segundos.



5. Ahora, comienza a subir ambas piernas a 90 grados y a bajarlas rápidamente con respiración de fuego. 3 minutos.



6. Repite el ejercicio 4. 30 segundos.



7. Alza las piernas a 90 grados. Balancea tu peso sobre los glúteos y tómate de las espinillas con ambas manos. Lleva la nariz hacia tus rodillas. Exhala y baja el torso, inhala y trae la nariz de regreso hacia tus rodillas. 2 ½ minutos.



8. Recuéstate sobre la espalda y relájate. Yogui Bhajan tocó el gong durante esta relajación. 4 ½ minutos. Luego inhala y has estiramiento de gato.