

KRIYA PARA EL SISTEMA INMUNOLOGICO DE LA MUJER
Comentado por Sarabjit Kaur

Aquí tenemos una kriya para el sistema inmunológico especialmente adecuado para mujeres, que también los hombres pueden disfrutar de sus beneficios. Yo la llamo "kriya de las cucarachas" pues es como cuando una cucaracha esta boca arriba al ver a la clase moviendo las piernas y los brazos, es muy divertido!

Es una kriya simple de realizar con beneficios adecuados para nuestra vida tan ocupada y estresante, pues los tiempos son cortos, el numero de ejercicios no son muchos y es muy divertida de realizar. Trabaja en especial las linfas de las axilas y da un buen descanso para la espalda ya que la mayoría de los ejercicios se hacen tumbado. Aunque los últimos lleven un estiramiento hacia atrás, si tienes cuidado con ellos, representará un gran descanso para las lumbares.

1. Tumbate boca arriba y conecta la yema del dedo meñique con la yema del pulgar de cada mano. Abre y cruza los brazos sin doblar los codos. 2 min. Este ejercicio incrementa la circulación al pecho.
2. Repite el ejercicio 1 añadiendo el movimiento de las piernas que es subir los muslos a 90° y coordinar el movimiento de los brazos con lo de los pies, abriendo y cruzando brazos y pies. 2 min.
3. Sigue tumbado y mueve la cabeza de lado a lado rápidamente como haciendo el gesto de "no". 2 min.
4. Sube las rodillas al pecho y abrázalas. Sube la cabeza arriba y haz respiración de fuego. 2 min.
5. Échate boca abajo y haz un puño de las manos. Alternativamente golpea las nalgas con los puños. 2 min. Para mantener la juventud.
6. Boca abajo, dobla las rodillas y coge los tobillos con las manos. Postura del arco con Respiración de Fuego. 2 min.
7. Postura del arco. Mantenlo y empieza a balancearte hacia delante y detrás. 3 min.
8. Relax.

