

Polmoni & Circolazione Rinnovati 1 di 2

1. **Oscillazioni della Braccia.** In piedi. Distribuite il peso su entrambi i piedi. Stendete le braccia con i gomiti ben tesi. Mettete entrambe le mani in Buddhi Mudra (la punta del mignolo è in contatto con quella del pollice, le altre dita rilassate ma dritte). Fate oscillare le braccia in grandi cerchi in alto e indietro sopra la testa, poi in basso e in avanti. Il battito è automatico e forte. Concentratevi e mettete tutta la vostra energia nell'esercizio. Dovrebbe essere un'oscillazione regolare e continua. Andate avanti per **5 minuti**. Poi ispirate e allungate le braccia in alto brevemente. Espirate e rilassate.

Questo stimola i polmoni, il meridiano del polmone e irroria il sistema linfatico superiore.

2. **Oscillazioni delle Braccia al Contrario.** Ancora in piedi, chiudete entrambe le mani a pugno con i pollici all'interno e cambiate la direzione delle oscillazioni della braccia. Fate oscillare le braccia dal basso in avanti, in alto dietro e sopra la testa. Tenete le braccia distese e muovetele con forza. Continuate per **1-2 minuti**. Poi ispirate in avanti con le braccia parallele al suolo. Espirate e rilassate.

Questo equilibra il movimento del primo esercizio e libera la circolazione attraverso il collo e le gole.

3. **Piegamento in Avanti con Rimbalzo.** State in piedi dritti. Sollevare le braccia sopra la testa, mantenendole distese. Piegatevi in avanti e mettete entrambi i palmi piatti a terra. Colpite il pavimento con i palmi per **7 volte** mentre rimbalzate nella posizione piegata. Vibrare il suono **Har!** ad ogni rimbalzo. Poi alzatevi e battete la mani al di sopra della testa mentre dite **Hari!** Create un ritmo costante vibrando in monotono: **Har, Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari!** Continuate per **6-7 minuti**. Ispirate e allungatevi in alto brevemente. Espirate e rilassate.

Questo stimola il Chakra dell'Ombelico. Libera l'energia di riserva per curare e coordinare il corpo e migliorare la circolazione nelle aree digestive. Il mantra è uno stimolo efficace per l'energia del Punto dell'Ombelico. Vi libera anche da emozioni come la paura e la confusione che bloccano la capacità di agire con decisione.

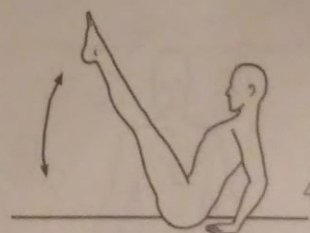
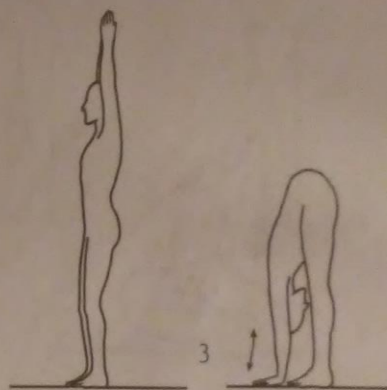
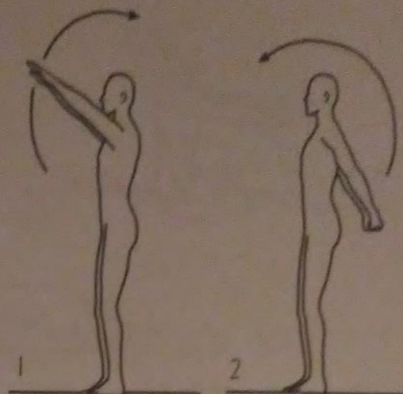
4. **Sollevamento delle Gambe con Respiro di Fuoco.** Sedetevi con le gambe allungate in avanti. Tenete unite le gambe e i lati dei talloni. Mettete i palmi delle mani a terra affianco alle anche. Con un movimento vigoroso, sollevate tutte e due le gambe a 60°, poi abbassatele. Aggiungete un forte Respiro di Fuoco. Coordinate un'inspirazione-espirazione del Respiro di Fuoco quando alzate le gambe e un'altra quando le abbassate. Continuate per **2 minuti**.

Nota per l'Insegnante: poiché la posizione delle mani non è specificata, consigliate ai vostri studenti di trovare una posizione confortevole. Questo esercizio stimola la circolazione al di sotto dell'ombelico e stimola la parte bassa del colon. Intensifica la circolazione verso la parte inferiore delle gambe.

5. **Incrociare le Gambe con Respiro di Fuoco.** Sedetevi con le gambe allungate in avanti. Mettete i palmi delle mani a terra affianco alle anche. Alzate le gambe da terra di 30-40 cm.

Cominciate a incrociarle a forbice. Divaricatele in maniera confortevole a 45°. Aggiungete il Respiro di Fuoco in sincronia con il movimento. Continuate per **2-3 minuti**, poi ispirate e tenete brevemente le gambe unite, espirate e rilassatele giù.

Questo rinforza gli effetti dell'esercizio 4, ma aggiunge equilibrio al campo elettromagnetico. È anche eccellente per il rafforzamento dell'apparato riproduttivo.



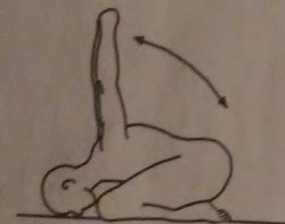
Polmoni & Circolazione Rinnovati 2 DI 2



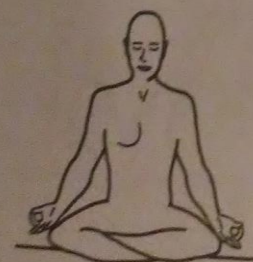
6



7



8



9

6. **Incrociare le Braccia con Respiro di Fuoco.** Sedetevi in Posizione Facile. Allungate le braccia davanti al busto parallele al suolo e tra di loro. I palmi sono rivolti in giù. Cominciate un movimento incrociato a forbice. Alternate l'incrocio della braccia una sull'altra. Quando si allontanano, portatele alla distanza delle spalle. Aggiungete al movimento un potente Respiro di Fuoco. Continuate per **30-60 secondi**. Inspirate con le braccia parallele. Espirate e rilassate.

Questo ringiovanisce i polmoni e sincronizza il campo elettromagnetico del cuore con il ritmo del respiro.

7. **Posizione del Bambino con Respiro di Fuoco.** Sedetevi sui talloni. Piegatevi in avanti e portate la fronte a terra. Stendete le braccia indietro lungo i fianchi. I palmi sono rivolti in alto. Concentratevi sul Punto tra le Sopracciglia. Fate il Respiro di Fuoco. Continuate per **30-60 secondi**.

Questo porta un flusso circolatorio al cervello, agli occhi e alle ghiandole superiori.

8. **Yoga Mudra in Movimento con Respiro di Fuoco.** Sempre nella stessa posizione, alzate le braccia in alto e unite le mani dietro la schiena. Intrecciate le dita delle due mani nel blocco del martello, incrociate i pollici uno sull'altro per bloccare le mani saldamente. Sollevate le braccia in alto e poi di nuovo giù. Create un movimento ritmico, rapido e continuo. Aggiungete il Respiro di Fuoco al movimento. Fate un Respiro di Fuoco quando le braccia salgono e uno quando scendono. Continuate per **2 minuti**. Inspirate, alzate le braccia e sospendete brevemente. Espirate e rilassate.

Questo influisce sulla parte superiore dei polmoni e costruisce il campo magnetico.

9. **Meditazione.** Sedetevi in Posizione Facile. Diventate molto meditativi. Tenete la colonna dritta, il petto leggermente alzato, con la parte bassa della colonna delicatamente incurvata in avanti. Elevate i vostri pensieri all'Infinito, all'Illimitato e al Vasto. Aprite il cuore e fate la vostra migliore preghiera personale per la responsabilizzazione, la guarigione e la consapevolezza. Mettete testa, cuore e anima. Continuate per **2-3 minuti**.

10. Rilassatevi completamente.

COMMENTI:

Vi sentite pieni di energia e in controllo quando i polmoni e la circolazione sono in forma eccellente. Il respiro e il suo flusso nel corpo determinano la vostra base emotiva. Questa sequenza ricostruisce i polmoni e migliora la circolazione in tutto il corpo. È un kriya breve e ritmico per gli studenti intermedi o per dei principianti entusiasti che sono in buone condizioni. In 22 minuti al giorno potete praticare questo kriya e ricostruire il vostro sistema. Preparerà i polmoni a una pratica eccellente di pranayam nel Kundalini Yoga.