

771130 COLUMNA LUMBAR Y CONTROL RESPIRATORIO

Postura fácil con la espalda recta y el pecho abierto. Eleva la columna desde las vértebras lumbares bajas.

Manos en postura de oración, con el pulgar derecho cruzado sobre el izquierdo. Colócalas sobre el regazo, de modo queden bajo el nivel del ombligo, a la altura de la quinta vértebra lumbar. Codos relajados a los lados. Hombros sueltos.

Cierra los ojos. Los párpados están tan relajados que entra una claridad por debajo, pero los ojos apuntan al frente.

Mantra: "AD SACH JUGAAD SACH HEBHE SACH NANAK HOSIBHE SACH"

(Slok 17 del Sukhmani Sahib)

Es como la segunda parte del Mul Mantra, pero aquí es BE en vez de BI

- a) cántalo monótono en voz alta 11 minutos
- b) cántalo mentalmente 3 ½ minutos.
- c) canta en voz alta y monótona WAHE GURU 8 veces durante 1 minuto

El control de la respiración, según el yoga, sucede entre la séptima vértebra cervical y la primera vértebra torácica (C7T1, en la base del cuello), y también entre la cuarta y quinta vértebras lumbares.

Una causa de lumbalgia es que tu respiración sea de mala calidad.

