

LA775 93 06 11 Echarle Valor (Pelotas)

Toda la Kriya se hace a ritmo de Percusión Punjabi



1º Ejercicio. 11 minutos
Haciendo círculos con los codos, apoyarlos en los laterales de la cintura (“el michelín”) y arrastrarlo hacia arriba. Ello moviliza y sube las vísceras. Cada vez que las arrastres arriba contrae mulband (recto, genitales y ombligo)
El ejercicio canalice y libera el gas intestinal.



2º Ejercicio. 3 minutos
Brazos al frente paralelos al suelo y entre sí, como en la figura. Ténsalos. Al ritmo punjabi contrae mulband y, con cada contracción, haz que el cuerpo se eleve y se estiren los brazos. Trabaja conscientemente mulband. Que se contraiga y se relaje igualmente a ritmo.



3º Ejercicio. 3-4 minutos
Cruza las manos en los codos, como en la figura. Ponlos paralelos al suelo. Sube y baja los hombros, como acercándolos a las orejas y bajándolos. Acopla el ritmo a mulband. Los brazos se mantienen paralelos al suelo. Bueno para los problemas de hombros y cervicales.

4º Ejercicio. 3 minutos
Manos a las rodillas, espalda recta. Sube y baja los intestinos como un baile de vientre. Acopla el movimiento al ritmo, a mulband y a jalandara band (enderezar el cuello abriéndolo por detrás y relajarlo). Puedes hacer variantes de baile de vientre: a los lados, circular...



5º Ejercicio. 3 minutos
Manos una contra otra a la altura de los ojos. Presiona las palmas todo el tiempo y sube mulband. Respiración profunda. Trata de mantener la presión de las manos y de las tres zonas de mulband contraídas todo el tiempo

6º Ejercicio. 7 minutos
Haced parejas, sentados uno frente al otro. Ojos abiertos, mira al compañero. Entrelazad los dedos de las manos y empujaros alternativamente las manos, de modo que rote el cuerpo del compañero.



Para finalizar, inhala, contrae mulband y las manos del compañero, relaja. Hazlo tres veces.