

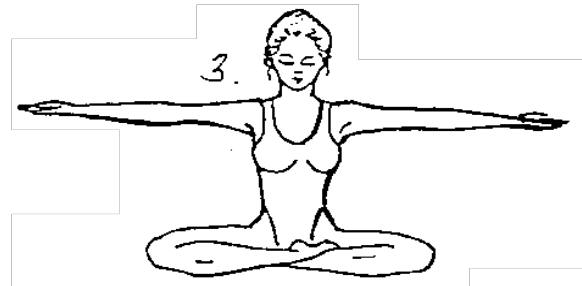
Kriya pour la négativité

1- Assis en posture facile, les mains en *Gyan Mudra*, étirez le bras gauche à 60°. Respirez longuement et profondément pendant **2 minutes**.

Puis, changez de bras et recommencez l'exercice.

2- Posez les mains en *Gyan Mudra* sur les genoux et méditez sur la 10^e porte (le chakra couronne au sommet de la tête) pendant **3 minutes**.

3- Étirez les bras de chaque côté du corps, paumes de mains dirigées vers le ciel, faites la respiration du **feu** pendant **3 minutes**. Détendez-vous.

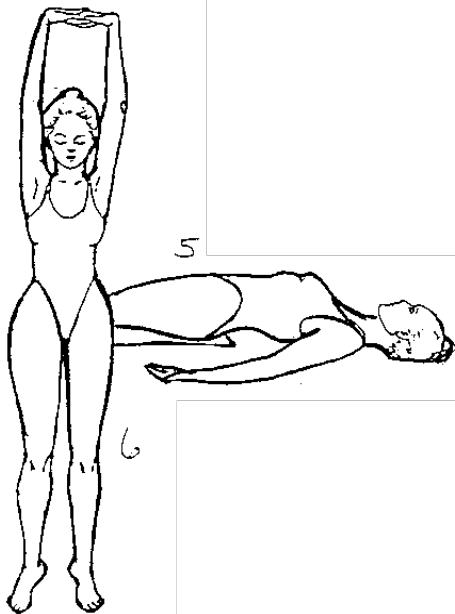
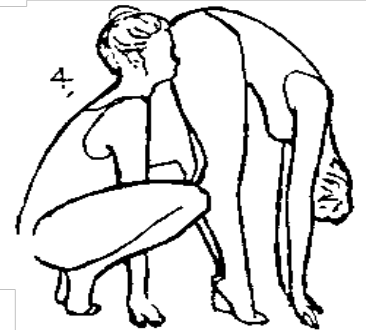


4- *Grenouilles*: En position accroupi, talons en contact et soulevés, placez vos bras entre les genoux, les bouts des doigts en contact avec le sol.

Inspirez en levant les fesses et en ramenant la tête vers les genoux, jambes et bras tendus.

Expirez en revenant accroupi.

Continuez le mouvement et faites **15 grenouilles**.



5- En posture du roc, allongez-vous sur le dos en étirant les cuisses. Respirez longuement et profondément en appliquant *Mulbandh* sur chaque expiration.

Continuez pendant **3 minutes**.

6- Debout, sur les pointes de pieds, étirez les bras au-dessus de la tête avec les mains en *Mudra de Vénus*, paumes de mains dirigées vers le ciel.

Maintenez la posture en respirant longuement et profondément pendant **3 minutes**.