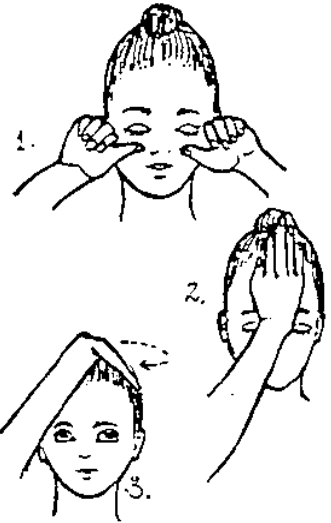


Kriya pour supprimer la tension et la négativité

Exercices pour la tension et les maux de tête réguliers

1- Assis en posture facile, appliquez les pouces sur les joues, sous les yeux, et massez en un mouvement circulaire pendant **3 minutes** puis détendez.



2- Placez la paume de la main droite au centre du front, juste au dessus du nez. Faites « vibrez » la main de haut en bas d'environ 2 cm, deux fois par seconde. Méditez sur le point entre les sourcils pendant **3 minutes**.

Exercice pour la tension de yeux et la concentration du mental.

3- Placez la paume de la main droite au centre du crâne et massez en faisant de petits cercle, concentrez le regard au sommet de la tête, pendant **3 minutes**.

Cet exercice aide à la mémoire.

4- Placez les mains en *Mudra de Vénus* contre la nuque, inclinez le buste vers l'arrière de 60° et levez les jambes tendues à 60°. Gardez la posture **3 à 10 minutes**.

Cet exercice peut être pratiqué le matin pour équilibrer le champ magnétique.

5- Allongez sur le dos, avec les jambes levées à 90° et écartées de 60° entre elles, attrapez les orteils et respirez longuement et profondément pendant **3 minutes**.

6- Assis en posture facile, roulez la tête doucement durant **2 minutes**.

7- Dans la posture du cobra, marchez sur les mains vers l'avant en étirant légèrement le corps pendant **5 minutes**.

8- Assis en posture facile, méditez silencieusement sur le mantra :

SA TA NA MA

pendant **5 minutes**.

Cet exercice travaille sur la tension et les maux de tête réguliers.

