

# KRIYĀ POUR RÉVÉLER VOTRE BEAUTÉ ENCHANTERESSE

1. Flexion de Colonne (Variante) . Asseyez-vous sur les talons dans la Posture du Roc. Placez les paumes à plat sur le sol, à côté des genoux, légèrement vers l'avant. Tirez le cou vers le haut, colonne droite. De quoi ressembler tout simplement à l'un de ces petits lions des temples bouddhistes. Commencez à fléchir la colonne au maximum, en gardant les coudes droits. Inspirez, fléchissez vers l'avant, expirez puissamment, fléchissez vers l'arrière. Gardez un rythme régulier. Le front va devenir chaud et la colonne va transpirer. Continuez pendant **3 minutes**.

*Cet exercice purifie le sang, donne de la force au système nerveux tout entier et vous préservera des douleurs de dos et d'épaule. Passez directement à l'exercice suivant.*

2. Yoga Mudrā . Toujours en Posture du Roc, entrelacez les doigts à la base de la colonne, avec les paumes tournées vers la tête. Étirez les bras et levez aussi haut que vous le pouvez. **2 Minutes**. Inspirez, expirez, relâchez.

*Cet exercice rend vos joues tellement belles et vives que vous n'aurez pas besoin de cosmétiques.*

3. Asseyez-vous jambes tendues devant, talons joints. Placez les paumes en bas sur les côtés du corps, légèrement derrière les hanches. Levez les jambes lentement à 60° et tenez. Ne vous penchez absolument pas en arrière. **3 minutes**. Inspirez et expirez 2 fois.

*Cet exercice étire le nerf sciatique et aide à soulager les maux de tête.*

Passez directement à l'exercice suivant.

4. Avec le corps dans la même position que l'exercice 3, amenez les genoux contre la poitrine. Équilibrez avec le corps, en gardant les pieds à 15 cm du sol. Commencez la Respiration du Feu pour **2 minutes**. Inspirez, expirez, relâchez.

*Cet exercice nettoie le sang en 50 répétitions puissantes de Respiration du Feu. Tant que la respiration est continue, elle nettoie les poumons et stimule la force de vie de sorte que vous puissiez conserver votre jeunesse et votre puissance.*



5. Étirez les jambes vers l'avant et attrapez les orteils. Les coudes sont droits. Tirez et allongez complètement la colonne et appliquez la Fermeture du Cou. Fermez les yeux, et tournez-les vers le haut. Pressez les orteils fortement. **2 minutes.**

6. Maintenez la même position que dans l'exercice 5, et commencez à chanter le mantra **HUM**<sup>7</sup>. Cela veut dire **NOUS**. Le son est continu. Cela vous aide à sortir de la tension et de la mesquinerie individuelles. Cela nettoie les poumons et crée une telle stimulation de la force de vie que vous pouvez conserver votre jeunesse, pouvoir et puissance.

*Les exercices 5 et 6 stimulent les deux glandes maitresses du sang – le foie et la rate. Si vous étirez très fortement et vous concentrez tout en tenant bon, vous verrez peut-être des couleurs et autres effets visuels. Ce n'est qu'une expérience, alors continuez à presser au-delà de ce point.*



5, 6

### *À Propos De Ce Kriyā*

L'objet de ce Kriyā est de vous donner une beauté enchanteresse. Ce court Kriyā peut faire de vous une personne différente. Il augmente votre beauté, physiquement et mentalement. Beaucoup de nous avons perdu contact avec l'essence de la beauté, qui vient d'une bonne condition physique. C'est une radiance de l'âme qui brille au travers de l'apparence physique et au-delà. Cette série vous élève à un niveau de conscience où vous pouvez apprécier le nouvel afflux d'énergie. Elle vous donnera envie de méditer.