

Kriya pour la femme

Issu du manuel « I am a woman »

1- Asseyez-vous en posture du rocher, mains détendues posées sur les cuisses. La colonne vertébrale est étirée.

Méditez dans la posture **3 minutes**.



2- Etirement du nerf de vie, 3 postures possibles:

(a) Assis sur le talon droit, la jambe gauche tendue devant vous.

puis changez de côté. **3 min de chaque côté.**

ou (b) Tendez la jambe gauche devant vous et placez le talon droit dans l'aîne puis changez de côté. **3 min de chaque côté**

ou (c) Tendez les deux jambes devant vous. **3 minutes.**

Dans les 3 variations, entrelacez le gros orteils avec votre index.

Inspirez, allongez la colonne vertébrale vers l'avant. Expirez, rapprochez la poitrine des genoux.

Gardez la posture et respirez longuement et profondément.



3- Posture du chameau. Asseyez-vous sur les genoux, cuisses perpendiculaires au sol. Cambrez-vous vers l'arrière et attrapez vos talons, relâchez la tête et poussez les hanches vers l'avant.

Respirez longuement et profondément pendant **3 minutes.**

Cet exercice aide les organes reproducteurs.



4- Posture de la chandelle. Allongez-vous sur le dos, placez les mains sur les hanches juste en dessous de la taille. Levez les jambes et les hanches à la verticale. La colonne vertébrale et les jambes sont perpendiculaires au sol. Tout le poids du corps est porté sur les épaules, les coudes maintiennent le bas du dos et le menton est pressé contre la poitrine. Respirez longuement et profondément pendant **3 minutes.**

Cet exercice libère la pression sur tous les organes et stimule la glande thyroïde.



5- Posture de l'Archer. Pied droit devant pointé vers l'avant, pied gauche derrière ouvert à 45°. Les pieds sont écartés de 60 cm environ. Les talons sont alignés. La jambe gauche est bien tendue. Pliez le genou droit de manière à avoir la cuisse presque parallèle au sol (le genou ne va pas au delà des orteils). Rentrez le coccyx, le buste est tourné vers la gauche et la poitrine étirée. Puis, comme pour tirer un flèche avec un arc, tendez le bras droit à l'horizontale, paume de main fermée, pouce pointé vers le ciel; pliez le bras gauche et amenez le poing au niveau de l'épaule coude vers l'arrière parallèle au sol. Le menton est rentré et le regard fixé vers l'avant au dessus du pouce. Regardez vers l'infini.

Pratiquez **5 minutes de chaque côté.**



6- Baby pose. Asseyez-vous sur les talons, le front posé sur le sol et les bras détendus de chaque côté, paumes vers le ciel. Restez dans la posture **3 minutes**.



7- Posture de l'arc. Allongé sur le ventre, attrapez vos chevilles et poussez les pieds vers le ciel. La poitrine et la tête sont étirées vers l'arrière. Respirez longuement et profondément pendant **3 minutes**.



8- Posture de la sauterelle. Restez allongé sur le ventre, pieds joints, menton sur le sol. Placez les poings sous les hanches (à l'intérieur des os du bassin). Étirez les jambes vers le ciel. Respirez longuement et profondément pendant **3 minutes**.



9- Posture de la vache. Mettez-vous à quatre pattes, bras écartés de la largeur des épaules, mains bien à plat dirigées vers l'avant. Les genoux sont écartés de la largeur des hanches. Cambrez la colonne vertébrale vers l'avant en ramenant le pelvis vers le sol. Ouvrez la poitrine, et étirez le menton vers l'arrière en prenant bien soin de ne pas froisser les muscles de la nuque. Gardez la posture et respirez longuement et profondément pendant **3 minutes**.



10- Posture du chat. En posture de la vache, venez doucement basculer le pelvis et la colonne vertébrale vers le ciel. Rentrez le menton vers la poitrine. Gardez la posture en respirant longuement et profondément pendant **3 minutes**.



11- Posture de tension. Allongé sur le dos, les pieds sont joints, les orteils pointés vers l'avant et le bas du dos est bien à plat sur le sol. Placez les bras le long du corps, paumes dirigées vers les cuisses. Décollez la tête du sol, rentrez le menton et regardez les orteils. Puis levez les deux jambes à 15 centimètres du sol. Pratiquez la respiration du feu pendant **3 minutes**.



12- Relaxation sur le dos **8 à 10 minutes**.