

SAHIBI KRIYA : Maîtrisez votre domaine

1/ Allongé sur le dos, jambes jointes, orteils vers la tête, plaquez les lombaires au sol et sollicitez votre sangle abdominale pour levez les jambes ensemble à 90° puis les ramenez au sol. Continuez ce mouvement pendant **5 min** en faisant la respiration du feu par la bouche, la bouche formant un O.

Gardez les pieds avec les orteils vers la tête et bougez rythmiquement avec la respiration.

2/ Même position de départ que l'exercice 1, cette fois levez alternativement les jambes à 90°, en faisant la respiration du feu par la bouche, la bouche formant un O. Le mouvement est rapide. **2 min**.

3/En appui sur les genoux et les mains, venez dans la posture de la vache, dos légèrement cambré, tête relevée. Etirez alternativement les jambes vers l'arrière et le haut, en faisant la respiration du feu par la bouche en O. **4 min**.

4/ Même exercice que n°3 en levant alternativement les bras devant vous. Quand la jambe droite est levée c'est le bras gauche qui est tendu vers l'avant. Respiration du feu par la bouche en O. **2min**.

5/ Posture de la grenouille. Sur les orteils, en appui sur le bout des doigts. Levez le bassin, jambes tendues, sur l'inspiration, revenez sur les talons en expirant, tête droite. **52 répétitions**.

6/ Assis jambes croisées, dos droit, menton légèrement rentré. Les bras sont tendus vers le ciel à 60°. Inspirez en amenant les bras à la verticale, expirez en ramenant les bras à 60°, en rythme avec la musique : « Jaap Sahib Ragi » par Sat Nam Singh. **5 min**.

7/ Assis jambes croisées, dos droit, menton légèrement rentré, mains en gyan mudra sur les genoux.

Respirez longuement et profondément et méditez sur la musique : « Himalaya » par Sat Peter Singh.

5 min.

8/ Allongez vous sur le dos, chevilles croisées et mains croisées sur le centre du cœur. Relaxez vous dans cette position et respirez longuement et profondément. Musique « Promises » par Sat Peter Singh. **5 min**.