

Kriya pour l'énergie solaire

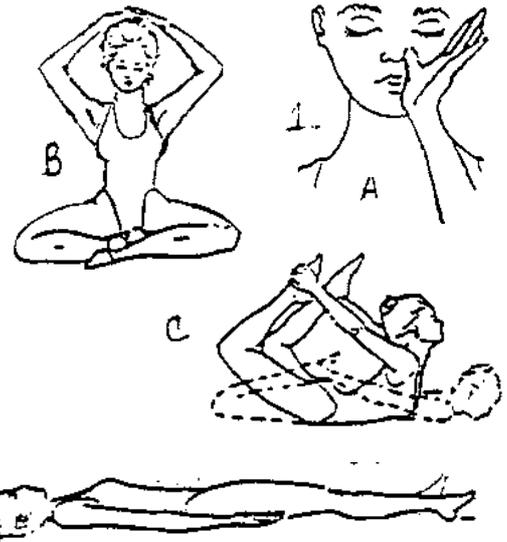
1- a) Assis en posture facile, la main droite est en *gyan mudra*, posée sur le genou droit et le pouce de la main gauche bouche la narine gauche, les autres doigts sont pointés vers le ciel.

Respiration du feu pendant **3 à 5 minutes**. Pour finir, inspirez, suspendez le souffle et expirez. Relaxez-vous et méditez. *Cet exercice apporte un mental clair et concentré.*

b) Placez les mains en *Venus mudra* sur le sommet de la tête, concentrez le regard au *Chakra Couronne* avec la langue qui presse le palais supérieur. **Respiration du Feu** pendant **3 à 5 minutes**. *Ouvre le 7e Chakra.*

c) En posture de l'Arc, pratiquez la **respiration du feu** pendant **2 à 3 minutes**. *Travail sur le nombril, facilite la digestion et libère la tension dans le haut du dos.*

d) Détendez-vous sur le dos pendant **3 à 5 minutes**.



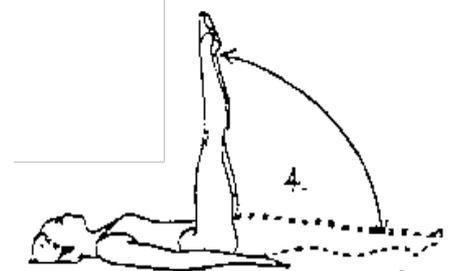
2- *Posture de tension* avec la **respiration du feu** pendant **2 à 5 minutes**. *Renforce le centre du nombril.*



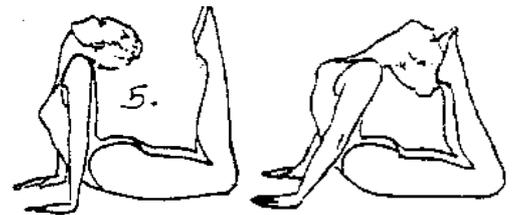
3- Allongé sur le dos, faites le mouvement de bicyclette avec les jambes à 45cm du sol pendant **2 à 3 minutes**. *Equilibre l'énergie dans les trois premiers chakra.*



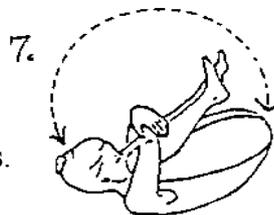
4- Toujours sur le dos, levez les deux jambes tendues à 90° sur l'inspiration et baissez-les sur l'expiration. Continuez pendant **2 à 3 minutes**. Permettez au nombril de soutenir la respiration. *Elève l'énergie depuis les chakra inférieurs.*



5- En *Posture du Cobra*, les jambes jointes, étirez les pieds vers la tête. Pratiquez la **respiration du feu** ou **respiration longue et profonde** pendant **2 à 3 minutes**. *Ouvre le centre du cœur.*

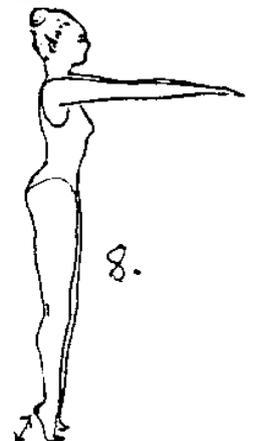


6- Allongé sur le dos, pliez les genoux contre la poitrine et enlacez-les avec vos bras, la tête repose sur le sol. Respirez pendant **1 minute**. *Redistribue l'énergie.*



7- Roulez sur le dos pendant **2 à 3 minutes**.

8- Debout, soulevez et baissez les talons en pratiquant la **respiration du feu** pendant **2 à 3 minutes**. (alternez pied à plat et pointe de pied). *Elève l'énergie vers les chakra supérieurs.*



Commentaire: Ce kriya apporte l'énergie solaire pour l'expansion, l'enthousiasme et un esprit clair et orienté vers l'action. Il permet de vous centrer et facilite la digestion et la purification du corps. Pour un meilleur pratique, pratiquez ce kriya le matin.