

## Faire l'expérience du Soi originel

- - 12-32 minutes
- - 4 exercices
- - Niveau d'activité moyen

Ce kriya donne de la profondeur, de la force, et aide à éveiller le Soi originel. Si vous vous trouvez un jour dans une situation exigeante où vous devez trouver une solution, contrôlez votre respiration en inspirant 20 secondes, en suspendant 20 secondes et en expirant 20 secondes. La réponse viendra à vous.

### **Première partie : blocage du coude inversé**

Posture : Asseyez-vous dans en posture facile.

Mudra : Croisez vos doigts et tournez le mudra de façon à ce que les paumes soient tournées vers l'extérieur. C'est ce qu'on appelle le blocage du coude inversé. Tendez vos bras droit devant vous sans plier les coudes. Restez stable et ne levez ou n'abaissez pas vos bras une fois que vous êtes en position.

Respirez : Essayez de ne respirer qu'une fois par minute. Inspirez pendant 20 secondes, retenez votre souffle pendant 20 secondes et expirez pendant 20 secondes. (Si nécessaire, vous pouvez augmenter progressivement jusqu'à 20 secondes). Si vous avez des problèmes d'estomac et de digestion, vos coudes peuvent vous faire mal ou être inconfortables dans cet exercice.

Concentration des yeux : Les yeux sont concentrés sur le bout du nez.



## **Deuxième partie : Respiration du feu en canon**

Posture : Restez dans la même position.

Yeux : Les yeux sont dirigés vers le bout du nez.

Respiration : Inspirez par le nez et expirez par la bouche avec la force d'un coup de canon.

La mesure dans laquelle vous pouvez vous guérir maintenant sera directement proportionnelle à la force de votre respiration.

## **Troisième partie : Pompes du nombril**

Posture : Restez en position.

Respiration : Inspirez, retenez votre souffle et pompez votre nombril. Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre souffle, expirez. Inspirez immédiatement et gonflez à nouveau votre nombril. Continuez au rythme de votre respiration, en pompant votre nombril aussi vigoureusement que possible.

## **Quatrième partie : Faites circuler l'énergie**

Mudra : Descendez les bras et pliez les coudes pour que les mains soient en l'air. Tendez votre doigt Jupiter (index) vers le haut et verrouillez les trois autres doigts avec votre pouce.

Mouvement : Faites des cercles extérieurs avec vos avant-bras aussi rapidement que possible. Ce mouvement doit être si vigoureux que toute la colonne vertébrale bouge.

Cet exercice a pour but de faire circuler complètement l'énergie que vous avez créée.



## **Commentaires :**

Si cette série est pratiquée pendant 120 jours, il est dit que vous gagnerez une grande vitalité, l'excellence personnelle, et un nouveau concept de ce que vous êtes.