

Kriya pour équilibrer votre humeur et votre métabolisme

Ce kriya contribue à vous amener à la neutralité et on dit qu'il prévient la dépression. Il agit sur le système nerveux, les pensées négatives, les humeurs, les émotions et le métabolisme.

1/ Pomper le nombril

Lorsque les 13e, 14e et 15e vertèbres sont courbées vers l'intérieur, le foie subit une pression. Plus le nombril est pompé rapidement, meilleur sera le résultat.

Posture : Asseyez-vous en posture facile. Étirez la colonne vertébrale vers le haut et courbez la colonne vertébrale vers l'intérieur ; la colonne vertébrale doit être totalement courbée sous les omoplates avec le bas du dos tiré vers l'intérieur et la poitrine poussée vers l'extérieur. Une pression énorme doit être ressentie sous les omoplates.

Inclinez la tête vers l'arrière et vers le bas pour suivre la courbe de la colonne vertébrale. Posez les mains sur les genoux ou saisissez les tibias.

Respiration : Inspirez profondément et expirez complètement. Retenez l'expiration et pompez le nombril pendant 15 secondes. Répétez ce cycle 6 fois au total.



Détendez-vous pendant 1 minute 30 secondes - 3 minutes.

2/ Abeah Kriya

Cet exercice est un mudra très puissant connu sous le nom d'Abeah Kriya. Il neutralise l'être et peut aider à prévenir la dépression et autres négativités. On dit de ce mudra qu'il contrôle l'ensemble du système nerveux.

Posture et Mudra : Revenez à la même posture, et pressez les paumes ensemble au centre du cœur (sans toucher le corps). Croisez le pouce droit sur le pouce gauche et bloquez-le en place. Tendez les coudes vers les côtés du corps de sorte que les avant-bras soient parallèles au sol et pointez les doigts vers le haut. Appuyez sur les paumes avec une pression maximale.

Respiration : Inspirez profondément et expirez complètement trois fois. Lors de la quatrième expiration, retenez le souffle et pompez le nombril aussi vite et aussi fort que possible pendant 15 à 20 secondes. Puis inspirez et expirez deux fois. Retenez l'expiration. Répétez l'exercice.



Continuez pendant 1 minute 30 secondes - 3 minutes maximum.

3/ Extensions des bras

Posture et Mudra : Revenez à la posture et étendez les bras devant le corps parallèlement au sol, paumes vers le haut, doigts droits et joints. Touchez le côté des auriculaires ensemble et touchez le plus possible les bras ensemble.

Gardez les bras parfaitement droits et les coudes légèrement verrouillés. Étirez-vous vers l'avant à partir des épaules.

Respiration et concentration : Inspirez et expirez en effectuant des respirations longues, profondes et complètes. Commencez à penser : " Je suis jaloux ". Essayez d'être jaloux, négatif, odieux, etc. Vous n'y arrivez pas. Les pensées négatives aident à prévenir la négativité à l'intérieur. Ensuite, pensez que vous êtes divin, gracieux et authentique, et vous allez entrer dans cela.



Continuez pendant 1 minute 30 secondes - 3 minutes. Pour terminer, détendez-vous pendant 1 minute 30 secondes à 3 minutes.

4 / Archer assis

Cet exercice permet d'ajuster la zone des épaules. Il est également connu pour équilibrer et proportionner correctement les humeurs et les émotions avec le métabolisme du corps.

Revenez à la posture initiale. La position des bras dans cet exercice ressemble exactement à celle d'une flèche que l'on se prépare à tirer.

Tendez le bras droit droit devant le corps. Gardez le bras droit, le coude légèrement verrouillé. Gardez la main droite. Les doigts sont joints et la paume est tournée vers la gauche. Pliez le coude gauche et tirez le bras vers l'arrière jusqu'à ce que la main soit à côté de la poitrine, la paume tournée vers la droite.

Maintenez cette position pendant 1 minute 30 secondes à 3 minutes maximum. Inversez ensuite la position des bras et maintenez cette position pendant 1 minute 30 secondes à 3 minutes maximum.

Continuez pendant 3 à 6 minutes.

© 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.

Ce kriya se trouve dans « Kriya : Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas ».

Source des photos : kundalinimobile.com

