

SÉRIE SPÉCIFIQUE POUR LES SURRÉNALES, ET LES REINS

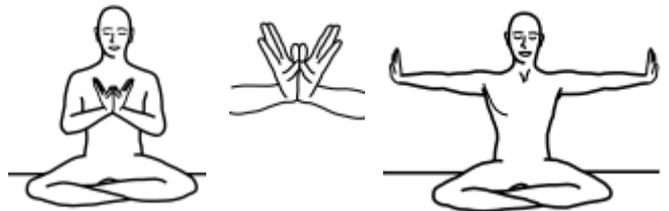
Commentaire :

Possédons-nous une réserve d'énergie pour pouvoir atteindre notre destination finale, en dépit de la tempête ? Notre énergie circule peut-être aisément, nous nous nourrissons peut-être bien et dormons peut-être suffisamment, mais si nos surrénales s'affaiblissent, il est difficile de tenir bon. Nous devenons alors fatigués et hargneux.

Un système glandulaire équilibré, et, en particulier, des surrénales et des reins solides sont importants afin de rester vif et pour contrôler la colère et l'hypoglycémie. Sans des surrénales et des reins solides, le cœur ne peut pas fonctionner correctement.

1. Mudra du lotus

- Assis jambes croisées, frottez les paumes l'une contre l'autre. Inspirez et écartez les bras tendus sur les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers l'extérieur.
- Expirez et ramenez les mains ensemble en frappant la base des paumes l'une contre l'autre, les doigts écartés en mudra du lotus.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.
- Pour terminer, inspirez, paumes jointes.



2. Accrochez les auriculaires devant le centre du cœur, en repliant les autres doigts sur la partie charnue des paumes, les pouces pointés vers le haut.

- Mettez les mains devant le plexus solaire. Tirez sur les auriculaires et faites la respiration du feu, en dessous du nombril. Sentez une tension dans le dos. Pratiquez **1 à 3 minutes**.
- Génère de la chaleur et agit sur un côté des surrénales.



3. Respiration en canon

- Toujours assis jambes croisées, le dos droit.
- Commencez la respiration du canon. (Respiration du feu par la bouche, les lèvres formant un O comme pour siffler).
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.
- Pour terminer, inspirez et concentrez-vous sur la colonne vertébrale.
- Agit sur l'autre côté des surrénales.



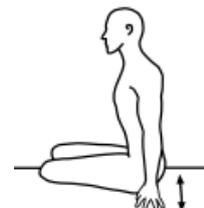
4. Asseyez-vous les jambes croisées.

- Placez la main gauche contre le dos, à la hauteur de la dernière côte, la paume tournée vers l'extérieur.
- Tendez le bras droit devant vous, la paume tournée devant et relevée à 60°. Gardez le dos droit, l'étirement du bras commençant à l'épaule.
- Les yeux grand ouverts, chantez « Har, Har, Har » puissamment en pompant votre nombril.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



5. Lever-tomber en lotus

- En posture du lotus complet, placez les mains sur le sol, de chaque côté du corps.
- Inspirez, soulevez les fesses du sol en prenant appui sur les mains, expirez et laissez retomber les fesses sur le sol.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



6. Relaxe-vous 1 à 3 minutes sur le dos.



7. Asseyez-vous les jambes croisées.

- Placez les mains devant le plexus solaire, la main gauche faisant face au corps, la main droite appuyant sur le poignet gauche avec la base de la paume.
- Regardez vers le bas, en respirant longuement, profondément et puissamment.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.
- *La force de la respiration déterminera le degré de purification.*



8. Flexions avant, colonne droite

- Asseyez-vous les jambes tendues devant vous, les bras parallèles au sol, les poings serrés, les pouces pointés vers le haut.
- Inspirez en vous inclinant en avant, expirez en revenant en arrière.
- Respirez puissamment. Les bras restent parallèles au sol.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



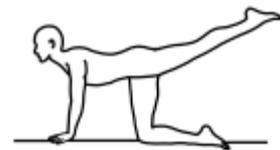
9. Élévations du pelvis

- Allongé sur le dos, pliez les genoux, les pieds à plat sur le sol, les talons contre les fesses.
- Attrapez les chevilles avec les mains.
- Inspirez, soulevez le bassin, expirez, ramenez-le au sol.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



10. Variante de la posture « chat-vache »

- En position du chat, expirez en amenant le genou gauche vers le front.
- En position de la vache, inspirez en tendant la jambe gauche en arrière et vers le haut. Ne poussez pas trop sur l'extension.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.
- Recommencez en changeant de jambe.



11. Asseyez-vous sur les talons, posez les avant-bras sur le sol devant les genoux, les paumes jointes, pouces pointés vers le haut.

- Inspirez en étirant votre corps en avant, au-dessus des paumes.
- Expirez en revenant en arrière.
- Gardez le menton pointé vers le haut afin de créer une pression sur la région lombaire.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



12. Roulades sur le dos

- Amenez les genoux sur la poitrine, le nez entre les genoux.
- En respirant normalement, roulez sur le dos d'avant en arrière.
- Pratiquez **1 à 3 minutes**.



13. Relaxez-vous complètement.

- Il est conseillé de se reposer durant une heure après ces exercices.
- Buvez un verre d'eau.
- Cette série s'effectue avec très peu de repos entre les exercices.

