

Apana Kriya

Ce kriya agit sur le système digestif et la peau. Le vieillissement ne commence pas seulement avec les années, mais aussi avec des carences nutritionnelles, des problèmes intestinaux, un stress émotionnel et physique non maîtrisé, et une colonne vertébrale trop rigide qui perturbe le flux des méridiens et le flux rajeunissant du liquide céphalo-rachidien.

Vatskar Kriya

Remarque : Toujours faire cet exercice à jeun et pas plus de deux fois par jour. On dit que cet exercice ajuste l'équilibre acide-alcalin dans l'estomac, mais il doit être fait régulièrement sans manquer un seul jour.

Posture : Asseyez-vous en posture facile, les mains sur les genoux.

Respiration et mouvement : Formez un bec avec la bouche et faites entrer autant d'air que possible dans l'estomac par petites gorgées continues, comme si vous avaliez. Aspirez et maintenez le souffle. Faites rouler le ventre vers la gauche, lorsque la respiration a été retenue pendant la moitié de son temps maximum, inversez la direction vers la droite.

Continuez à rouler le ventre aussi longtemps que possible avec la fermeture du cou appliquée. Lorsque la respiration ne peut plus être maintenue, redressez la colonne vertébrale et expirez lentement (sans forcer) par le nez.



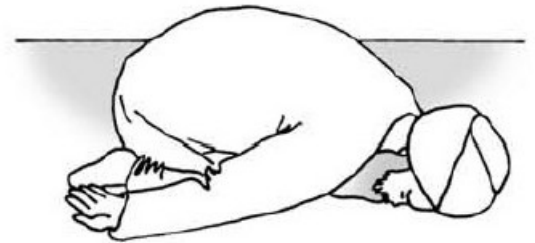
Répétez l'exercice complet 2 fois.

Posture de l'enfant

Cet exercice est réputé pour renforcer le cœur.

Posture : Asseyez-vous sur les talons et touchez le sol avec votre front. Placez les mains paume vers le haut près des hanches.

Mouvement : Imaginez qu'une grosse queue de 50 kilos sort de l'extrémité de votre colonne vertébrale et agitez-la comme si vous vouliez qu'elle casse le mur. Bougez les hanches de gauche à droite - de quelques centimètres - comme si le coccyx dessinait un "U" ; vous remuez ainsi le nombril et le bas de l'abdomen.



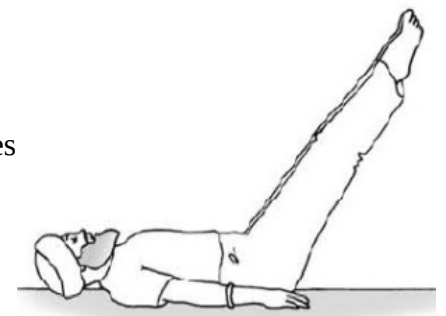
Continuez pendant 3 minutes, suivies de 5 minutes de repos.

Lever les jambes à 1 mètre

Cet exercice est réputé pour affiner la taille et nettoyer la vésicule biliaire.

Posture : Allongez-vous sur le dos. Poussez les orteils vers l'avant. Levez les jambes d'un mètre.

Respiration : Commencez à respirer longuement et profondément.



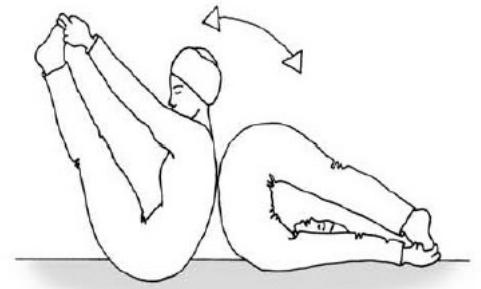
Continuez pendant 2 ou 3 minutes. Inspirez, retenez brièvement votre souffle et détendez-vous.

Roulades sur la colonne vertébrale

Cet exercice est réputé pour stimuler la circulation et équilibrer les nerfs.

Posture : Allongez-vous sur le dos, amenez les jambes au-dessus de la tête et attrapez les orteils.

Mouvement : Roulez d'avant en arrière de la base de la colonne vertébrale jusqu'au cou.



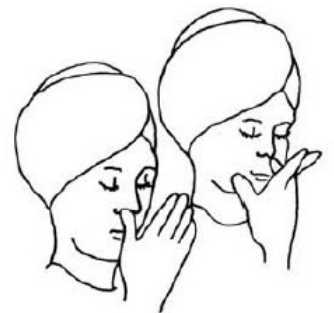
Tenez-vous aux orteils et continuez à vous balancer pendant 3 minutes.

Respiration alternée

Les exercices 5 et 6 distribuent la force pranique et stimulent la thyroïde et la parathyroïde.

Posture : Asseyez-vous immédiatement en posture facile.

Respiration : Aussi calmement que possible, amenez le pouce droit sur la narine droite pour la boucher. Inspirez par la narine gauche, bouchez la narine gauche avec le petit doigt et expirez par la droite.



Continuez pendant 3 minutes, puis inspirez et sentez l'énergie rayonner dans tout le corps, donnant santé et vie.

Rotation de la tête

Posture : Asseyez-vous en posture facile.

Mudra : Placez la fermeture de Vénus à quelques centimètres devant la poitrine, au niveau du centre du cœur, les paumes tournées vers la poitrine.

Mouvement : Inspirez et tournez la tête vers la gauche, expirez et tournez la tête vers la droite.



Continuez pendant 3 minutes.

Cercles avec les bras

Cet exercice renforce le champ psycho-magnétique de l'aura.

Posture : Asseyez-vous en posture facile. Tendez les bras vers les côtés, parallèlement au sol.

Mouvement : Faites pivoter les bras vers l'arrière dans un mouvement de rotation, comme si vous nagez.



Continuez pendant 1 minute.

Pour terminer, inspirez et maintenez le souffle poumons pleins en pliant les coudes, en amenant le bout des doigts sur les épaules. Cela magnétise le courant électrique. Pendant que le souffle est maintenu, l'énergie commence à circuler. Expirez - laissez l'énergie circuler dans toutes les parties du corps et sentez-vous rafraîchi.