

Kriya pour stimuler le métabolisme

Yogi Bhajan - 6 mars 1985

Les enseignements de Yogi Bhajan ©2008

1. Allongez-vous sur le dos. Levez vos jambes vers le plafond et attrapez vos orteils. Gardez vos jambes en l'air tout en les ouvrant et en les fermant rapidement. Faites la respiration du feu, en synchronisant la respiration avec l'ouverture et la fermeture des jambes. 5 minutes 30.



2. Restez dans la même position, en vous tenant aux orteils et en levant les jambes. Tirez votre pied gauche vers votre tête. Laissez votre jambe gauche revenir à la position de départ pendant que vous tirez votre pied droit vers votre tête. Continuez à bouger alternativement vos jambes de haut en bas. Respiration du feu par le nez. 2 minutes.



3. Continuez le mouvement précédent en chantant Har avec le bout de la langue pendant que chaque jambe bouge. Bougez rapidement, en chantant Har à un rythme soutenu de deux fois par seconde. 12 minutes.

4. Restez dans la même position et combinez les mouvements des exercices 1 et 2. Chantez Har pendant que votre jambe gauche monte et descend. Chantez Har pendant que votre jambe droite monte et descend. Chantez Mukanday lorsque vous ouvrez et fermez les jambes.

Une répétition de Har Har Mukanday prend 2 secondes. Bougez rapidement. 1 minute 30.

5. Asseyez-vous et détendez-vous pendant 1 minute.

6. Asseyez-vous en posture facile, les coudes pliés et les paumes des mains tournées vers l'avant, au niveau des épaules. Le pouce et le doigt du Soleil (annulaire) se touchent dans Surya Mudra. Fermez les yeux et chantez Har, Har Mukanday de manière rythmique et musicale pendant 11 minutes. Une répétition du mantra prend 2 secondes.

