

Série pour la Colère

Ce kriya (ensemble d'exercices de Kundalini Yoga) aide à gérer le stress majeur de la colère mal placée, sur les glandes, le cerveau et l'hypophyse. Il ajuste le système glandulaire.

La Pratique :



- 1)** Appuyer sur le nerf, dans le majeur de la main gauche, au-dessus de la phalange, avec le pouce droit. Maintenir la pression pendant 3 minutes.



- 2)** Bras parallèles au sol, formez des poings, pouces pointés vers le haut, étirez les bras vers l'arrière, menton rentré. Faites la respiration du feu pendant 3 minutes.

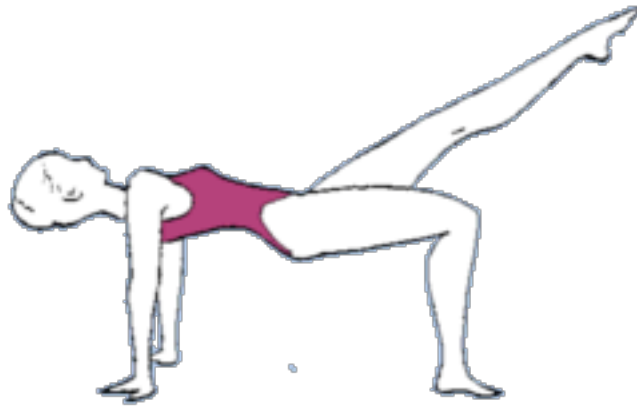
- 3)** Roulez les épaules pendant 1 minute.



4) Avant-bras parallèles au sol et écartés à 45°, paumes vers le haut. Tirez la langue le plus loin possible et haitez à partir du haut de la poitrine. Après la colère, cela permet d'ajuster le système nerveux. Continuer pendant 3 à 5 minutes. Pour terminer, inspirez et expirez profondément plusieurs fois.



5) Pressez les paumes l'une contre l'autre au centre du cœur. Respirez longuement et profondément à partir du nombril pendant 6 minutes. Pour terminer, inspirez, pressez fortement les paumes et rentrez le nombril.



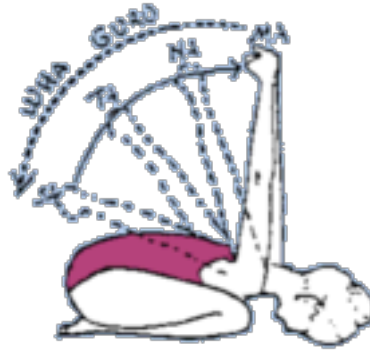
6) Position du pont avec la jambe gauche levée à 60°, orteils pointés, menton sur la poitrine. Maintenez la position avec la respiration du feu pendant 2 minutes. Pour le foie et le cœur.



7) Balancez-vous et roulez sur la colonne vertébrale pendant 2 minutes.



8) Courez sur place avec la respiration du feu pendant 3 à 5 minutes.



9) Asseyez-vous sur les talons, amenez le front vers le sol, les mains derrière le dos en fermeture de Venus. Inspirez par le nez en 4 temps en soulevant les mains d'un quart vers le haut à chaque quart d'inspiration, et expirez doucement par le nez en relâchant les bras vers le bas. Pendant 3 à 11 minutes. Sur les 4 inspirs, projetez mentalement Sa Ta Na Ma, et sur l'expiration, projetez Wah Guru.

Cette technique brise l'aura, renforce les glandes surrénales et permet de se débarrasser de quelqu'un qui vous embête.



10) Inspirez et asseyez-vous, puis expirez en position facile. Bouchez les narines alternativement avec le pouce et l'annulaire gauches. Inspirez à droite, expirez à gauche, pendant 11 minutes.



11) Inspirez, étirez-vous, ouvrez et fermez les poings.