

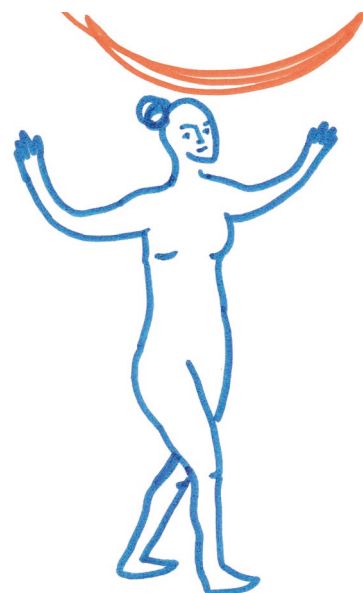
Kriya Param Karam Dharam

Unissez la respiration et le mouvement dans cette séquence simple en 4 étapes pour élargir votre vision, élargir votre perspective, maintenir l'équilibre, évoquer le courage d'un guerrier, puis ouvrez-vous avec gratitude pour recevoir les bénédictions qui vous reviennent lorsque vous agissez en fonction de vos valeurs et de vos vertus. Vous deviendrez gracieux·se, déterminé·e et clair·e.

Déplacez-vous avec grâce à travers le kriya comme un maître de Qi Gong. Utilisez votre respiration et écoutez le flux d'énergie dans votre corps.

Inspirez : lorsque votre pied droit recule, ouvrez grand les bras et levez-les, en vous étirant vers l'arrière. Cela vous donne une large perspective dans toute SITUATION.

1



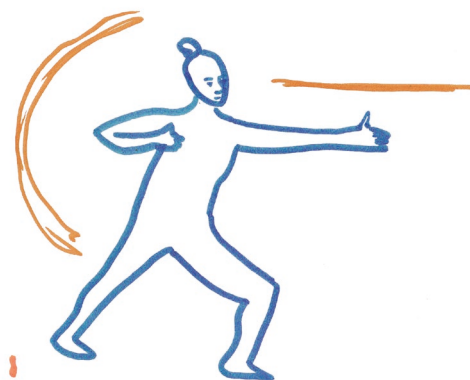
Expirez : lorsque votre pied droit s'élève dans la posture de l'arbre ou de Shiva, amenez vos mains en mudra de prière au centre du cœur. Cela vous apporte l'ÉQUILIBRE.

2



Inspirez : avancez votre pied droit en fente et dans la posture de l'Archer. Cela vous permet d'AGIR avec courage.

3



Expirez : reculez votre pied droit, à côté du pied gauche, avec vos mains en mudra de GRATITUDE, en coupe devant le centre du cœur.

4



Continuez 5 à 11 minutes, en alternant le pied qui recule.