

Kriya pour calmer les nerfs, les tremblements et libérer le corps de ses traumatismes

Kriya to Still Nerves, Shakes, and Release Trauma from the Body

Exercice 1

Asseyez-vous en posture jambes croisées. Placez le pouce et l'index l'un contre l'autre, les extrémités se touchant (Gyan mudra). Placez les poignets juste sous les lobes des oreilles en exerçant une légère pression sur le cou. Inspirez en 8 segments égaux et séparés et expirez en 8 segments égaux et séparés. Cela revient à inspirer 8 bouffées et à expirer 8 bouffées.

Continuez pendant **11 minutes**.



Exercice 2

Asseyez-vous en posture jambes croisées. Placez la paume de la main gauche vers l'extérieur de la poitrine, le pouce vers le bas. Placez la main droite face à la poitrine. Rapprochez les doigts. Courbez les doigts des deux mains de façon à former un poing. Les avant-bras sont parallèles au sol. Avec le pouce droit tendu, bouchez la narine droite. Respirez longuement et profondément par la narine gauche pendant **5 minutes** en exerçant une légère traction des mains.



Exercice 3

Asseyez-vous en posture jambes croisées. Les mains sont en forme de poing, les paumes vers le bas. Placez la main gauche sur le sol devant le corps et la main droite derrière vous (partie 1).



Part 1

Inspirez et levez les bras parallèlement au sol. Les mains sont toujours en poing, les paumes tournées vers le bas (partie 2). Expirez et abaissez les bras jusqu'à la position de départ.

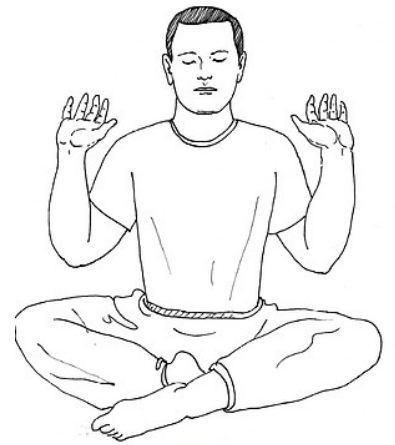


Part 2

Continuez ce mouvement pendant **5 minutes**.

Exercice 4

Les bras sont le long du corps, les coudes pliés, les mains sont inclinées vers l'arrière de façon à ce que les paumes soient tournées vers le haut. Les doigts sont séparés de manière égale et légèrement incurvés, comme si chaque main tenait une balle (partie 1).



Part 1

Respirez longuement et profondément. Sur l'inspiration, fermez les poings, serrez et poussez la poitrine (partie 2), puis expirez et ouvrez les poings jusqu'à la position de départ.

Détendez la poitrine. Lorsque les mains forment un poing, les poignets sont toujours pliés et les paumes tournées vers le haut.

Continuez ce mouvement lentement et puissamment pendant **5 minutes**.



Part 2

Exercice 5

Position des mains étape 1 :

Placez les deux mains devant la poitrine, les paumes tournées l'une vers l'autre. Tournez ensuite la main droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que les deux paumes soient tournées vers la droite.

Position des mains, étape 2 :

Entrelacez les doigts de chaque main en plaçant l'auriculaire gauche à l'extérieur de l'index droit et l'auriculaire droit à l'extérieur de l'index gauche.

Position des mains, étape 3 :

Ramener les coudes vers le haut pour que les doigts restent entrelacés, la paume gauche tournée vers l'extérieur et la paume droite tournée vers l'intérieur.

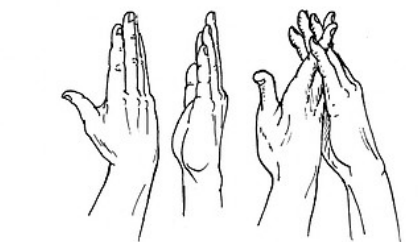
Position de la main, étape 4 :

Placez le pouce droit sur l'auriculaire gauche et le pouce gauche sous l'auriculaire droit.

Position finale :

Amenez les mains au niveau de la gorge. Tirez légèrement sur les mains en maintenant une légère tension. Chanter "Sat Nam" dans cette position pendant **5 minutes**. Pour ce mantra, le "Sat" est allongé et le "Nam" est court : "Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Naam".

À la fin de cette série d'exercices, détendez-vous complètement.



Step 1

Step 2



Step 3

Step 4



Final Position