

Sortir le corps de la détresse Getting the body out of distress

18 exercices- 22 min - I am a Woman - Creative, Sacred, Invincible

Cela permet de déplacer systématiquement l'énergie dans chaque partie du corps. Ce kriya peut amener de grands changements. C'est une bonne série d'exercices à faire tous les jours, car si l'énergie du corps n'est pas libérée, mise en circulation et distribuée, il commencera à dysfonctionner.

"Lorsque le fini vous atteint et que vous montrez votre Infini, c'est la Divinité" -Yogi Bhajan

1. Claquement de cuisse

Commentaires :

Le point que vous stimulez se situe à la jonction du troisième méridien, du foie et des reins.

Claques sur les cuisses .

30 secondes

Asseyez-vous, les jambes tendues vers l'avant.

En utilisant alternativement les deux mains, commencez à frapper le haut des cuisses.

2. Massage des genoux :

Commentaires :

Sous la rotule, l'eau du corps est régulée et maintenue. Trop d'eau dans votre système peut créer des maux de tête ; trop peu d'eau peut créer des irritations et des démangeaisons sans raison. Votre genou a un effet important sur votre bien-être. La plupart d'entre nous marchent de travers et les genoux subissent un stress énorme.

Massage des genoux

2 minutes

En gardant les jambes tendues, enveloppez les rotules de chaque main.

Massez chaque rotule d'un mouvement circulaire. Masser avec force et mouvement.



3. Pouls des mollets :

Commentaires :

Il s'agit d'un point d'énergie général en acupuncture. Le stimuler peut totalement modifier votre métabolisme. Frappez plus fort et plus lourdement pendant la deuxième minute.

Localisez le point à une largeur de main sous le genou, à l'extérieur de chaque mollet, juste en dessous de l'endroit où l'os du péroné fait saillie.

Frappez vigoureusement le muscle à cet endroit, de chaque côté.



4. Massage des genoux :

Massage des genoux

10 secondes

Répétez l'exercice 2 en massant les genoux.



5. Pilonnage des cuisses :

Commentaires :

Il s'agit d'un point sexuel. Il peut faire mal dans certains cas. Il vous permet de savoir qu'il se passe quelque chose dans votre colonne vertébrale, dans vos épaules et dans votre tête.

Le martèlement des cuisses

1 minute

Repérez le point situé à une largeur de main au-dessus du genou, à l'intérieur de la cuisse. Serrez les poings et frappez alternativement le muscle à cet endroit, de chaque côté.



6. Jambes écartées :

Commentaires :

Ce mouvement équilibre le flux d'énergie dans la colonne vertébrale. Bougez en rythme aussi vite que vous le pouvez.

Jambes écartées

1 minute 30 secondes

Ecartez les jambes, saisissez l'extérieur des chevilles en tenant fermement les tendons d'Achille.

Déplacez le torse de haut en bas entre les jambes, en gardant les genoux droits. Bougez rapidement.

Une position alternative pour cet exercice est de s'asseoir en lotus complet en tenant les gros orteils. Bougez rapidement comme une hélice qui se déplace si vite que personne ne peut voir les pales.



7. La spirale de la kundalini :

Commentaires :

L'exercice précédent n'aura que peu d'effet si vous ne faites pas cet exercice après lui. Il envoie l'énergie de manière égale à 72 000 canaux nerveux. L'énergie de la Kundalini, la force de la spirale, la force de la diagonale, peut être déplacée dans toutes les parties du corps simplement par ce mouvement, à condition que vous ayez correctement stimulé l'énergie au départ.

Spirale de la Kundalini

1 minute

Asseyez-vous en posture facile.

Formez un tipi avec vos mains et touchez le centre du cœur du bout des doigts.

Faites tourner les extrémités des doigts jointes l'une contre l'autre, en effectuant des mouvements circulaires tout en gardant les poignets stables.



8. Élévations des hanches :

2 minutes

Allongez-vous sur le dos, les bras posés sur le sol le long du corps, paumes vers le bas.

Commencez à soulever et à abaisser rapidement les hanches. Ce mouvement fait rebondir les hanches contre le sol, ce qui leur procure un massage vigoureux.

Créez un son comme celui du galop des chevaux. Bougez vite, ayez un bel entretien avec Dieu.



kundalini.yoga



kundalini.yoga

9. Epaulé-jeté :

1 minute

Toujours allongé sur le dos, mettre les mains en forme de poing. Pliez les coudes et frappez les épaules avec les poings.

Levez ensuite les bras vers le haut jusqu'à 90 degrés.

Garder les bras tendus et les redescendre sur les côtés, en frappant le sol avec les paumes ouvertes.

Remettre les mains en poing, frapper les épaules et continuer la séquence.



kundalini.yoga



kundalini.yoga



kundalini.yoga

10. Frappe sur la poitrine :

1 minute

Toujours sur le dos, frapper alternativement la poitrine avec les paumes ouvertes.



20+ kundalini.yoga

11. Tapotement du front :

30 secondes

Toujours sur le dos, tapotez alternativement le front avec les paumes ouvertes.



20+ kundalini.yoga

12. Roulements de la colonne vertébrale :

1 minute

Commentaires :

Cela permet d'équilibrer l'énergie dans la colonne vertébrale et de reconforter le triangle inférieur.

Toujours sur le dos, saisissez les talons.

Roulez d'avant en arrière sur la colonne vertébrale. Rouler le long de toute la colonne vertébrale, des hanches à la nuque.



20+ kundalini.yoga

13. Hanches de serpent :

2 minutes

Commentaires :

Faites de petits mouvements, mais avec force, de bas en haut.

Donnez à l'énergie de la colonne vertébrale l'occasion de bouger et ajustez les vertèbres.

Toujours sur le dos, bougez comme un serpent. Les hanches se déplacent dans une direction tandis que les épaules et la cage thoracique se déplacent dans l'autre direction.

Commencez par bouger d'un centième de millimètre dans chaque direction.



20+ kundalini.yoga



20+ kundalini.yoga

14. Repos :

1 minute 30 secondes

S'allonger et se détendre.

Respirez lentement et profondément au niveau du nombril.



20+ kundalini.yoga

15. Étirement du chat :

1 minute

Étirement du chat lentement de gauche à droite.



20+ kundalini.yoga

16. Lever de nuque :

1 minute

Allongé sur le dos, rentrez le menton et relevez la tête et le cou.
Laissez les épaules détendues sur le sol, les mains à plat sur le sol le long du corps.

Le corps est détendu, mais le cou est soulevé et tendu.



© kundalini.yoga

17. Repos :

2 minutes

Détendez-vous, fermez les yeux.

Pour terminer :

Ensuite, venez vous asseoir en posture facile et évaluez l'énergie de votre corps.



© kundalini.yoga

18. Automassage :

1 minute 15 secondes

Ce kriya se termine par un bref automassage.

A l'aide de vos pouces, massez sous les pommettes pendant **15 secondes**.



© kundalini.yoga

Utilisez la base de vos paumes pour masser la zone de la mâchoire en mouvements circulaires pendant **20 secondes**.



© kundalini.yoga

Utilisez les trois premiers doigts de chaque main pour masser les côtés du cou pendant **10 secondes**.



© kundalini.yoga

Placez vos paumes sur vos oreilles et massez-les en mouvements circulaires pendant **30 secondes**.



© kundalini.yoga