

# Kundalini Yoga

## Kriya pour la colère

### Qu'est-ce que cela peut vous apporter ?

Ce kriya 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.

### Comment pratiquer :



- 1) Appuyez sur le nerf, sur le majeur de la main gauche, au-dessus de la jointure, sur la dernière phalange, avec le pouce et l'index droit. Maintenez la pression pendant 3 minutes.



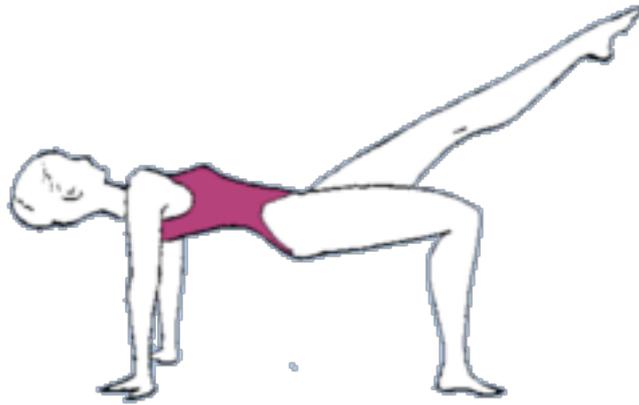
- 2) Bras parallèles au sol, formez des poings, pouces pointés vers le haut, tirez les bras vers l'arrière, menton rentré. Faites la respiration du feu pendant 3 minutes. Relâchez.
- 3) Assis, en posture facile, roulez les épaules pendant 1 minute.



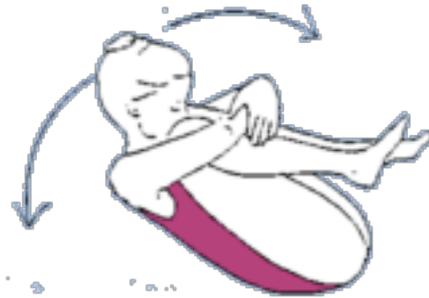
4) Assis, en posture facile. Les avant-bras sont parallèles au sol et écartés vers l'extérieur à 45°, les paumes vers le haut. Tirez la langue le plus loin possible dehors et haitez en respiration du chien à partir du haut de la poitrine. Après la colère, cela permet d'ajuster le système nerveux. Continuer 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.



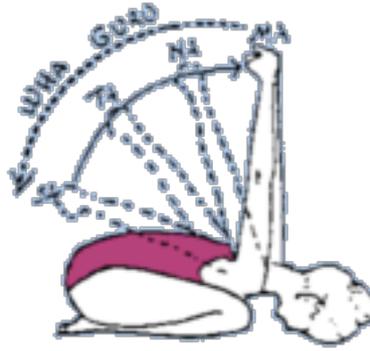
6) Position du pont avec la jambe gauche levée à 60°, orteils pointés, menton sur la poitrine. Maintenir la position avec la respiration du feu pendant 2 minutes. Pour le foie et le cœur.



7) Roulez d'avant en arrière sur la colonne vertébrale pendant 2 minutes.



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



**9)** Assis sur les talons, ramenez le front vers le sol, les mains derrière le dos en fermeture de Venus. Inspirez en 4 inspire égales par le nez, en soulevant les mains d'un quart vers le haut à chaque quart d'inspiration, jusqu'à arriver à la verticale.  
 Puis expirez doucement en une fois vers le bas.  
 Continuez 3 à 11 minutes.  
 Cette technique agit sur l'aura, renforce les glandes surrénales et permet de se débarrasser de quelqu'un qui vous pèse sur le dos.



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



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

**12)** Relaxez-vous sur le dos.

Source : Guru Rattana