Kriya pour la vision intérieure et extérieure

5 exercices 31 min - 40 min *Kriya : séries de yoga, méditations, kriyas classiques*

Les yeux sont la clé qui permet d'accéder à la vision du monde intérieur et extérieur. Cette série d'exercices utilise les yeux et la pression oculaire pour créer différents états de conscience. Chaque position des yeux modifie les fréquences cérébrales et la façon dont les pensées se transforment dans l'esprit. Ce kriya apporte une relaxation et un calme profonds. Il entraîne le relâchement de la tension de tous les muscles oculaires, ce qui permet de réduire les anomalies de la vision.

1. Se pencher en arrière

Méditer par le sommet de la tête (8 minutes à 11 minutes)

1. Tendez les jambes vers l'avant et placez les mains derrière les hanches ; inclinez-vous vers l'arrière en formant un angle de 60 degrés.
2. La tête étant en position neutre, rouler les yeux vers le haut et l'arrière en regardant par le sommet de la tête.
3. Méditer.

Commencez à respirer longuement et profondément (30 secondes)

Suspendre la respiration (30 secondes à 1 minute)
Puis inspirez profondément, suspendez la respiration.

Pour finir
Expirez.

Focus des yeux : 10ème porte (sommet du crâne)

Respiration
Longue & profonde.

2. Fermeture de l’’ours

Méditer à travers les sourcils (3 minutes)

1. S'asseoir en position facile.
2. Appliquer la prise de l'ours devant la poitrine, la paume gauche vers l'extérieur et la paume droite vers l'intérieur ; croiser les doigts.
3. Relevez légèrement les yeux et méditez à travers le point des sourcils.

Projeter mentalement un faisceau de lumière (8 minutes)

1. Commencez à projeter mentalement un faisceau de lumière depuis votre front jusqu'à l'infini.

Jusqu’à la fin

1. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois.

Suspendre la respiration (30 secondes à 1 minute)

1. Inspirez et suspendez votre respiration.

Jusqu’à la fin

1. Expirez.

Focus des **des yeux :** Point des sourcils

3. Posture du roc

Rock Pose (3 minutes)

1. Asseyez-vous dans la position du rocher, sur les talons, colonne droite.
2. Concentrez votre attention sur le point situé à l'arrière du crâne, à l'opposé du point des sourcils.
3. Méditer.

Pour finir :

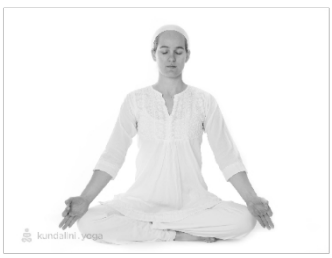
1. Inspirez profondément, expirez complètement et appliquez le verrouillage de la racine (Mul Bhand). Maintenez cette position aussi longtemps que vous le souhaitez et relâchez votre respiration.

Focalisation des yeux Arrière de la tête

4. Roulements d'yeux

Cercle des yeux (2 minutes)

En position facile, levez les yeux et commencez à faire le tour des yeux pour voir les quatre coins de l'intérieur du crâne.



Continuer en retenant sa respiration (20 secondes à 1 minute)

Inspirez profondément en faisant le tour des yeux et maintenez la respiration.

Pour finir. Expirez

5. Détente

Relaxation (5 à 10 minutes)

1. Détendez-vous complètement sur le dos.