

Kriya pour énergiser le Soi

Dynamisez votre corps et votre esprit avec cette série rigoureuse de 10 exercices.



1. Posture : Asseyez-vous en posture facile. Tendez les bras devant le corps, les paumes vers le haut, en formant des poings.

Mouvement : Frappez le bras droit avec le dos du poing du bras gauche, en commençant près du poignet et en remontant vers le coude. Inverser les bras et répéter. Frappez avec une force considérable au niveau du poignet, du milieu de l'avant-bras et du coude.

Continuez pendant 1 ½ à 3 minutes, en frappant alternativement chaque bras.



2. Flexibilité de la colonne vertébrale

Posture : Asseyez-vous en posture du roc, sur les tibias, les fesses sur les talons.

Placez les paumes des mains sur les cuisses.

Mouvement : Commencez à fléchir la colonne vertébrale, en permettant aux épaules de s'arrondir et de fléchir avec le mouvement.

Continuez pendant 1 ½ à 3 minutes.



3. Posture : Restez dans la posture roc. Tendez les bras devant le corps, les paumes vers le bas.

Mouvement : En gardant les coudes droits, commencez à frapper alternativement les cuisses juste au-dessus des genoux avec les mains. Augmentez le rythme en continuant, tout en gardant une respiration normale.

Continuez pendant 1 ½ à 3 minutes.



4. Flexion de la colonne vertébrale avec les coudes

Posture : Restez dans la posture du roc et placez les mains sur les hanches.

Mouvement : Commencez par fléchir le bas de la colonne vertébrale. Lorsque la poitrine se soulève, tirez les coudes vers l'arrière ; lorsque la colonne vertébrale s'arrondit vers l'arrière, ramenez les coudes vers l'avant.

Continuez pendant 1 ½ à 3 minutes. Puis détendez-vous pendant 1 à 2 minutes. Reposez-vous et souvenez-vous de Dieu



5. Posture : Asseyez-vous en posture facile et posez les mains sur les jambes.

Mouvement : Faites rouler les épaules vers l'avant deux fois. Puis balancez les bras vers l'avant en les plaçant sur la poitrine.

Continuez cette série de mouvements pendant 1 ½ à 3 minutes.



6. Squats

Posture : Tenez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules. Tendez les bras devant le corps et placez une main sur l'autre, les deux paumes vers le bas.

Mouvement : Accroupissez-vous dans la posture du corbeau et revenez à la position debout.

Continuez pendant 2 ½ - 5 minutes.



7. Squats - Fermeture de Vénus au-dessus de la tête

Posture : Restez debout et tendez les bras au-dessus de la tête, les mains en fermeture de Vénus et les bras contre les oreilles.

Mouvement : Accroupissez-vous dans la posture du corbeau et revenez à la position debout.

Continuez pendant 1 ½ à 3 minutes.



8. Squats - Fermeture de Vénus derrière le dos

Posture : Restez debout, tendez les bras derrière le corps et placez les mains en fermeture Vénus à la base de la colonne vertébrale.

Mouvement : Accroupissez-vous dans la posture du corbeau et revenez à la position debout.

Continuez pendant 1 minute.



9. Posture : Asseyez-vous en posture facile.

Mudra : Amenez les mains ensemble devant la poitrine, les doigts pointant vers l'extérieur du corps. Les doigts se pressent l'un contre l'autre depuis leur base jusqu'au bout des doigts ; le bout des pouces se touche. Les paumes sont écartées de 10 cm. Poussez les doigts l'un vers l'autre en exerçant une pression maximale.

Yeux : laissez les yeux ouverts au 1/10e et méditez.

Continuez pendant 3 à 5 minutes.



10. Relaxation

Posture : Détendez-vous en posture facile et laissez les épaules pendre.

Continuez pendant 5 à 10 minutes.

Traduction Param Prakash Kaur