

Kriya pour vaincre le sommeil

Ce kriya peut être trouvé dans les directives de Sadhana.

Si vous avez régulièrement des problèmes de sommeil, essayez de pratiquer ce kriya pendant 90 jours. Il peut vous aider à éliminer les troubles du sommeil pendant la nuit et vous apporter plus d'énergie et de vigilance tout au long de la journée. Vous pouvez le pratiquer avant de vous coucher le soir ou le matin.

1. Posture du rocher penchée

Posture : Asseyez-vous sur les talons, les paumes sur les cuisses. Gardez la colonne vertébrale droite et penchez-vous en arrière à 30 degrés par rapport à la verticale.

Respiration : Maintenez la posture avec une respiration longue et profonde.

Continuez pendant **1 minute**, puis détendez-vous.



2. Faire pivoter le torse

Posture : Toujours assis sur les talons, croisez les bras sur la poitrine et tenez les coudes.

Mouvement : Faites pivoter le torse en cercle de droite à gauche.

Continuez ce mouvement de broyage pendant **3 minutes**.

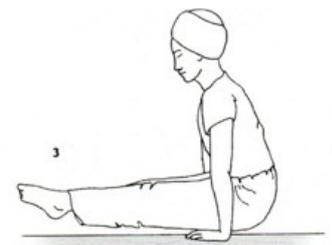


3. Faire tomber le corps

Posture : Étirez immédiatement les jambes. Placez les mains au sol à côté des hanches.

Respiration et mouvement : À l'inspiration, soulevez les talons et le corps du sol. À l'expiration, abaissez le corps.

Faites **20** de ces « chutes » avec la respiration.



4. Répéter la rotation du torse

Continuez pendant **3 minutes**.



5. Répétez faire tomber le corps

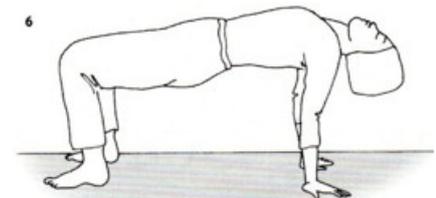
Faites **15 chutes**.



6. Posture du pont

Posture : Adoptez la posture du pont. Levez les hanches et pliez les genoux. Les paumes et les pieds sont au sol. Relâchez la tête.

Respiration : Maintenez la posture pendant 1 minute en respirant normalement. Commencez ensuite la respiration du feu.



Continuez pendant **3 minutes**. Puis inspirez, expirez complètement et retenez votre souffle pendant que vous appliquez le mulband. Détendez-vous.

7. Répétez faire tomber le corps

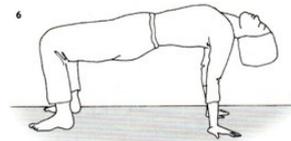
Faites **10 chutes**.



8. Répéter la pose du pont

Respiration : Respiration du feu.

Continuez pendant **3 minutes**.



9. Relaxation

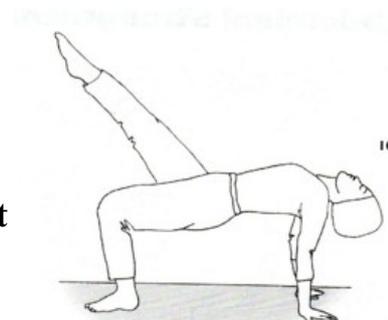
Posture : Allongez-vous sur le dos et détendez-vous complètement.

Continuez pendant **2 à 3 minutes**.

10. Posture du pont avec extension des jambes

Posture : Adoptez la posture du pont. Levez la jambe droite à 60 degrés. Pointez les orteils vers l'avant.

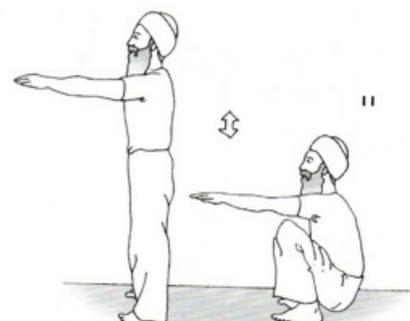
Respiration : Effectuez une puissante respiration de feu pendant **1 minute et demie**. Inspirez profondément, expirez complètement et appliquez le mulband. Répétez l'exercice avec la jambe gauche levée. Détendez-vous.



11. Squats en posture du corbeau

Posture : Accroupissez-vous, les pieds à plat sur le sol. Paumes tournées vers le sol, tendez les bras vers l'avant, parallèles au sol.

Respiration et mouvement : Inspirez profondément en vous levant ; expirez complètement en vous accroupissant. Gardez la colonne vertébrale aussi droite que possible.



Faites **30 de ces squats** en posture du corbeau.

12. Cobra Kicks

Posture : Allongez-vous sur le ventre. Placez les paumes des mains au sol, sous les épaules. Cambrez-vous lentement pour prendre la posture du cobra.

Respiration et mouvement : Maintenez la posture en respirant normalement pendant **1 minute**. Ensuite, donnez des coups de pied fessiers avec une jambe pendant **2 minutes**. À chaque contact du talon avec les fesses, expirez légèrement. Donnez des coups de pied avec l'autre jambe pendant **2 minutes** supplémentaires. Détendez-vous.

Le temps total est de **5 minutes**.



13. Posture du rocher

Posture : Asseyez-vous sur les talons en posture du rocher. Tendez les bras au-dessus de la tête, paumes à plat l'une contre l'autre. Ramenez les paumes vers le bas, à mi-hauteur du crâne, coudes légèrement fléchis.

Yeux : Levez les yeux et concentrez-vous au centre du crâne sur la glande pinéale et sur le haut de la tête.



Continuez pendant au moins, puis détendez-vous.