

# Kriya pour un sommeil confortable et heureux

Cet ensemble stimule la zone du nombril afin de nous permettre de profiter du « Sukh Nidra », un sommeil réparateur et confortable. Idéalement, si vous pratiquez ces exercices avant de vous coucher, puis que vous vous endormez, cela chassera les rêves étranges et vous procurera un merveilleux apaisement du subconscient.

## 1. Levés de tête

Posture : Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues et le corps détendu. Levez le bras gauche et la jambe droite à 90 degrés.

Mouvement : Maintenez la position pendant que vous levez et abaissez votre tête aussi vite que possible.



Continuez pendant **1 minute 30 secondes**.

## 2. Ciseaux de jambes

Posture : Toujours sur le dos, placez vos deux mains sous le bas du dos pour vous soutenir. Levez les jambes à 90 degrés.

Mouvement : Déplacez rapidement les jambes vers l'intérieur et vers l'extérieur, en les croisant.



Continuez pendant **3 minutes**.

## 3. Élévation de la jambe gauche

Posture : Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.

Mouvement : Levez la jambe gauche à 90 degrés, puis ramenez la jambe droite à 90 degrés. Ramenez la jambe gauche au-dessus de votre tête pour qu'elle touche le sol derrière vous. Puis, redescendez les deux jambes pour vous retrouver à nouveau allongé.



Continuez pendant **2 minutes**.

## 4. Élévation de la jambe droite

Posture : Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.

Mouvement : Répétez l'exercice précédent, mais changez la jambe qui touche le sol derrière vous. Dans cet exercice, levez la jambe droite à 90 degrés, puis la jambe gauche à 90 degrés. Ensuite, ramenez la jambe droite au sol derrière la tête. Redescendez ensuite les deux jambes pour vous retrouver à nouveau allongé.

Continuez pendant **2 minutes**.

## 5. S'incliner

Posture : Asseyez-vous en posture facile, les mains jointes derrière le bas du dos. Penchez-vous en avant, le front au sol, et levez les bras derrière vous en Yoga Mudra.

Mouvement : Asseyez-vous droit en baissant les bras. Continuez à vous incliner de haut en bas. Bougez rapidement.

Continuez pendant **2 minutes**.



## 6. Chat Vache

Posture : Mettez-vous à quatre pattes. Les mains sont écartées à la largeur des épaules, les doigts vers l'avant, les genoux directement sous les hanches.

Respiration et mouvement : Inspirez et inclinez le bassin vers l'avant, en cambrant la colonne vertébrale vers le bas, la tête et le cou tendus vers le haut. Expirez et inclinez le bassin dans la direction opposée, en cambrant la colonne vertébrale vers le haut, le menton appuyé contre la poitrine. Respirez profondément.

Continuez pendant **1 minute**.



## 7. Squats en posture du corbeau

Posture : Asseyez-vous en posture du corbeau et verrouillez vos mains sur le dessus de votre tête.

Respiration et mouvement : Inspirez et relevez-vous, expirez et reprenez la posture du corbeau. Maintenez l'équilibre avec vos coudes. Bougez rapidement.

Continuez pendant **1 minute**.



## 8. Élévations de poitrine

Cet exercice ajuste les côtes si vous pouvez le faire correctement et rapidement.

Posture : Allongez-vous sur le ventre, les bras le long du corps.

Mouvement : Appuyez vos hanches contre le sol avec votre nombril et soulevez votre poitrine sans utiliser vos mains.

Écartez vos omoplates de vos oreilles pour soulever votre poitrine. Effectuez des mouvements rapides de haut en bas.

Continuez pendant **1 minute**.



## 9. Posture de l'arc modifiée

Posture : Allongez-vous sur le ventre. Tendez la main vers l'arrière et attrapez votre jambe gauche avec les deux mains.



Mouvement : Soulevez et abaissez votre poitrine en tenant votre jambe gauche. Bougez rapidement.

Continuez pendant **20 secondes**.

Changez de jambe et répétez le mouvement en tenant la jambe droite avec les deux mains. Bougez rapidement.

Continuez pendant **20 secondes**.

Continuez pendant **20 secondes sur chaque jambe**.

## 10. Cobra dynamique

Posture : Toujours sur le ventre, prenez la posture du Cobra. Placez les mains sous les épaules, paumes au sol. Soulevez-vous en commençant par la tête, puis par la poitrine. Gardez les hanches au sol et les jambes jointes.

Mouvement : Redescendez au sol. Continuez à vous élever en Cobra et à redescendre au sol. Bougez vite et sentez-vous libre.

Continuez pendant **20 secondes**.



## 11. Roulades sur la colonne vertébrale

Posture : Allongez-vous rapidement sur le dos, verrouillez vos bras autour de vos genoux et amenez votre nez vers vos genoux.

Mouvement : Roulez d'un côté à l'autre. Le roulis s'effectue de gauche à droite, et non de la tête aux hanches.

Continuez pendant **1 minute 30 secondes**.



## 12. Relaxation profonde

Ce long temps de sommeil est une partie obligatoire de cet ensemble.

Posture : Allongez-vous à plat ventre, les bras le long du corps, paumes vers le haut.

Dormez.



**Traduction Param Prakash Kaur**